



# 专注力

## 有效管理时间的关键

吴学刚 李小会◎编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING





## 前言

互联网时代最稀缺的能力是什么？是专注力！所谓专注力，是指人的心理指向和集中于某种事物或某一活动的的能力。可以说，人们熟悉这个词就像熟悉自己的名字一样。然而，熟悉并不等于理解。从更深刻的意义上讲，专注是一种精神、一种境界。“把每一件事都做到最好”“咬定青山不放松，不达目的不罢休”，就是这种精神和境界的反映。一个有超强专注力的人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上，从而最大程度地发挥自身的积极性、主动性和创造性，努力实现自己的目标。特别是在遇到诱惑、遭受挫折的时候，他们能够不为所动、勇往直前，直到最后成功。

许多科学研究发现，超强的专注力能带来诸多好处，可以帮助人们有效管理生活，让人心境平和、对生活充满热情、内心充满成就感。比如，当某些事情给我们造成压力时，如果我们能在

处理时保持高度专注，就能使压力逐渐减弱，从中获得的乐趣和成就感也将持续增加。

当然，很多人知道应该提高专注力，但在现实生活中，想要全神贯注地做一件事却并不容易。在当今这个“花花世界”，到处都是吸引眼球的信息，再加上形形色色的干扰，分分钟就可以夺走我们的专注力。如果不加强专注力的“修行”，不会进行自我控制和自我提升，我们就很容易陷入手忙脚乱的境地，也就会离成功越来越远。

所以，从现在开始进行专注力的训练吧！本书将会在专注力“修行”方面为你提供最大的帮助。

本书是一本全方位提升专注力的实用手册，书中通过生动的案例和大家一起探讨专注力缺失的原因和后果，并一步一步教会大家如何克服那些阻碍我们保持专注的因素。

阅读本书后，你会把目标专一、思路集中、态度果决当成一种习惯，然后只集中于对你来说最重要的事情，排除一切干扰，不断发掘出埋藏在自己体内的强大专注力，而这将逐渐改变你的工作和生活，为你的人生带来质的飞跃！



## 目 录

### 「第一章」

## 瞄准目标：

目标越清晰，人越容易保持专注 | 1

找到正确的目标和方向，等于成功了一半 | 2

想清楚人生目标，更容易保持专注 | 7

从细分目标开始，学会专注处理 | 13

适合自己的目标更容易实现 | 18

放弃短见，把目光盯向远方 | 22

保持专心，人生才不会出岔儿 | 27

不能坚持到底，只能前功尽弃 | 31

〔 第二章 〕

## 整理思维：

在“超载”的时代保持清醒的头脑 | 37

在思绪神游的时候，学会快速“打住” | 38

换一个思路来思考问题 | 43

精心计划，让时间为你工作 | 48

快行动，慢思考，解放你的大脑 | 53

适当休息，更容易保持专注 | 58

学会用结果思维做事 | 63

“归零心态”，重启自己的“系统” | 69

〔 第三章 〕

## 立即行动：

拒绝空想，专注于要做的事情本身 | 73

别做规划上的巨人、行动上的矮子 | 74

一百个决定，不如一个行动 | 79

别计较能获得什么，先做起来再说 | 84

全力以赴去做一件事情，并努力把它做好 | 90

拒绝借口，借口越多就越无法专注 | 95

想做就马上行动，不要拖延 | 101

把握今天，别把希望寄托在明天 | 107

「（」  
第四章  
「）」

## 对抗干扰：

从喧嚣的外部环境中找回专注力 | 111

为什么你这么容易被干扰 | 112

别让电话夺走你的专注力 | 117

告别垃圾邮件，体验无干扰的世界 | 122

别再让应酬占据你所有的时间 | 126

有些文件，你可以不看 | 131

你真的需要那么多会议吗 | 134

避免在决策上浪费时间 | 138

琐碎事情，我的时间不属于你 | 142

积极地面对压力，走在寻找幸福的路上 | 147

「（」  
第五章  
「）」

## 控制自我：

躲开失控的陷阱，升级专注力“存量” | 153

专注，从战胜拖延开始 | 154

管好自己，发挥自律的力量 | 159

明确自我意识，不断修炼专注力 | 165

专注力来自坚韧的品质 | 170

摆脱懒惰，迎来美好明天 | 175

正视欲望，学会管理自己的欲望 | 180

利用“对未来的期望”提升专注力 | 185

专注，从战胜焦虑开始 | 189

「  
第六章  
」

## 调节情绪：

卸下心灵包袱，让专注力自由飞扬 | 193

乐观，点燃专注力的火把 | 194

别让消极心态毁了你的专注力 | 199

控制自己，你的命运你做主 | 204

神经质会让你屡屡分心 | 211

有时间生气，不如用专注力争口气 | 215

控制浮躁，才能掌控人生 | 220

打破心灵的枷锁，你会更专注 | 224

太把烦恼放在心上，容易影响心情 | 229

「  
第七章  
」

## 提升效率：

别让瞎忙耽误了你，做事要专注和有条理 | 233:

分清主次，有条理、有秩序地做事 | 234

第一次就把事情做对 | 240

做到 100% 才算合格 | 243

你不是超人，别总想着事事亲力亲为 | 246

你不是机器，别总做多线程工作 | 252

先从最容易、最有把握的事情做起 | 257

切忌什么事都做，但都只做一点点 | 260

远离过劳，休息的时候也要专心致志 | 265

及时检查自己的工作，才能带来效率的提升 | 269



「（」  
第八章  
」（」

**培养习惯：**

**学会“断舍离”，专注于至关重要的事情 | 273**

不做工作狂，给思考留足时间 | 274

告别匆忙，提升专注力 | 277

准时和敏捷能帮助你提高效率 | 280

每天提高 1%，每天都前进一小步 | 283

用最简易的方式去做事情 | 287

只在值得做的事上投入你的专注力 | 290



第一章

# 瞄准目标：

目标越清晰，人越容易保持专注



在生活和工作中，清晰明确的目标是非常必要的。  
只有在知道你的目标是什么、你到底想做什么之后，你才能够专注于这个目标，并努力实现它。

## 找到正确的目标和方向，等于成功了一半

与空气对于生命一样，目标对于成功来说也是非常必要的。没有目标的人是不会成功的。有明确目标的人生活更有激情，行动更有力量，成功的希望也更大。许多杰出人士都有自己明确的目标，他们投入了巨大的心血和努力朝着计划奋斗，也因此获得了令人羡慕的成功。

比塞尔是西撒哈拉地区的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭落后的地方，这儿的人没有一个走出过沙漠。据说这不是因为他们不愿离开这片贫瘠的土地，而是因为他们尝试过很多次都没有成功。

肯·莱文当然不相信这种说法。于是他向这儿的

人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都转回到了出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，他从比塞尔出发，一直向北走，结果只用了两天半的时间就走出了沙漠。

那么为什么比塞尔人走不出沙漠呢？肯·莱文百思不得其解，最后他只得雇一个比塞尔人来带路，就想看看到底是为什么。他们带了半个月的水，牵了两只骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备跟在后面。

十天过去了，他们走了大约 1300 公里的路，第十一天的早晨，果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出沙漠，是因为他们根本就不认识北极星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果光凭感觉往前走，那么他会走出许多大小不一的“圆圈”，他的踪迹十有八九如同一把卷尺的形状。比塞尔处在浩瀚的沙漠中央，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北极星，又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，选了一位叫阿古特尔的青年，也就是上次和他合作的人。他告诉这位青年，只要白天休息，夜晚朝着北极星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了沙漠的边缘。

阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖立在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

这个故事告诉我们，在为实现目标努力的过程中，很多时候，除了顽强斗志和不懈奋进，还需要正确的方向。只低头拉车，不抬头看路，也许永远到不了自己的目的地。

所以，当准备“出发”的时候，我们就要有自己明确的目标和方向。明确的目标能使我们看清使命，产生动力。目标明确了，我们的脑海里和心里便有了一幅清晰的图画，我们也会更加集中精力在自己所选定的方向和目标上。

目标能使人集中精力，把握现在。目标对目前的工作具有指导作用。也就是说，现在所做的，必须是实现未来目标的一部分。那么，我们该如何设定正确的目标呢？以下几点经验可供参考。

## 1. 设定目标时要全面衡量

设定目标，是走向成功的关键所在，必须配合行动计划做充分的思考。目标是行动的指南，若没有目标或者目标设定错误，我们就会走错路，做无用功，浪费自己的宝贵时间和生命。

因此，无论如何，在设定目标时都不能草率行事。设定目标时，我们要在自己的阅历、性格与社会环境条件等方面反复琢磨、仔细推敲，一定要把它当成人生最重要的事情来做，切勿草率，否则会害了自己。

## 2. 中短期目标要有挑战性、可行性

心理学的相关实验证明，太难或太容易的事，都不容易激起人的兴趣和热情，只有具备一定挑战性的事情，才会使人产生冲动和激情。中短期目标是现实行动的指南，如果中短期目标设定过低，远远低于自己应该达到的水平，那么，实现的过程中，人就不可能产生足够的激情去，即使勉强地做，也不会有很好的成绩。但是反过来，如果中短期目标设定得太高，远远超过了自己的能力，即便非常努力也很难实现，那么不仅不能在一段时间内看到成效，更会大大打击自己的积极性。因此适度便是目标设定的一个关键，情况要因人而异，个人经验、素质水平和现实环境的许可是设定中短期目标的依据。

## 3. 中短期目标要有明确性、限时性

中短期，可以是三五年，也可以是一两年，甚至也可以短至几个月。这样的中短期目标，如果还不明确、具体，那就等于没有任何目标。只有具体、明确且有时限的目标才具有行动

指导的激励价值。只有强迫自己必须在一定的时限内完成一定的任务，我们才会集中精力，发掘潜能，充分调动自己和他人的积极性，为实现目标而奋斗。相反，如果整日只是懒懒散散地去做一些工作，将应该一个月完成的事拖到两个月甚至三个月才完成，或者认为只要完成就行，时间无所谓，那么我们的目标永远无法达到。

#### 4. 目标需要做必要的调整

不管是长期目标，还是中短期目标，设定起来都是为了指导自己走向成功。所以，如果设定的目标已经不太符合实际情况了，就必须迅速做出调整和修改，千万不能将自己定出的目标作为一成不变的教条，以僵化保守的心态来对待。我建议大家对自己的目标每年至少要进行一次检查校正，根据实际情况的变化做出一些必要的调整修改。情况总在不断地变化，当时的目标是在当时的环境和条件下设定的，如果环境或者条件变了，难道我们还能死板地固守在同一个目标上吗？如果始终僵化保守，我们就很难发挥自己的潜能，很难走向成功。

你生活中的“北极星”在哪里呢？如果你还没确定，那就快点找寻吧。找到了人生、事业的正确目标，你就等于成功了一半。



## 想清楚人生目标，更容易保持专注

为自己设定一个有价值的人生目标，也就是为自己设计了命运。在实现这个人生目标的过程中，我们可以品味挑战和拼搏的喜悦，还可以因为发现了一个新的自我而感动。

1941 年，有位小男孩出生在日本大阪一个贫寒的家庭。他小时候曾与邻居木匠大叔合作，为自家的房子加盖了一间阁楼。看着自己的第一个“作品”，他非常骄傲，并由此确立了自己的人生目标——长大以后，当一名出色的建筑师。

高中毕业时，他想报考大学的建筑系，但由于家庭贫困，他不得不放弃自己的大学梦，干上了家具制作和室内装潢的工作。但这些工作不仅与他建筑师的

梦想相距甚远，而且收入极低，甚至无法维持他的生存。那段时间，他非常苦恼，不知道自己的出路在哪里。

一天，他在一个旧书摊上发现了建筑大师勒·柯布西耶的建筑作品集，他立刻被这位现代建筑运动代表人物那风格独特的设计吸引了。柯布西耶的这本作品集，不仅让他知道了什么是建筑，还让他找到了自己的人生出路：柯布西耶没有受过高等教育，是通过自学成为建筑大师的，而自学的方式除了读书，还有游历四方，只要有机会，柯布西耶就到世界各地参观建筑杰作，对柯布西耶来说，这是另一种方式的阅读……他立即决定，要把柯布西耶当成自己的学习榜样，自己也要成为像柯布西耶那样的建筑大师。

于是，他开始一边工作一边自学，用了一年时间将大学建筑系的教科书研读完毕。接下来，他就像柯布西耶那样去世界各地游历。此后，又经过长达二十多年的奋斗，他终于成为一位像柯布西耶那样的大师级人物：从1987年开始，只有高中学历的他陆续被耶鲁大学、哥伦比亚大学、哈佛大学等世界知名学府聘为客座教授；1995年，在他54岁时，他获得了有“建筑界诺贝尔奖”之称的“普立兹克奖”，成为有史以来

获此殊荣的第三位日本建筑师……他就是被誉为“清水混凝土诗人”，与“鸟巢”设计者赫尔佐格、央视新址设计者库哈斯并称为世界三大建筑师的安藤忠雄。

安藤忠雄通过自己的努力实现了他的人生目标。人们常说榜样的力量是无穷的。树立榜样，其实是让自己的心中有一个对照表，能支持自己为梦想行动。朝着榜样的目标努力，这样我们取得成功的概率更高。

明确的人生目标，在每个人的人生旅途中发挥着举足轻重的作用。所以说，一个伟大的人，不仅明白成功离不开明确的人生目标这个道理，更重要的是，他们还知道应该怎样设定自己的人生目标。

有什么样的人生目标，就会有什么样的人生，在设定人生目标时，我们一定要慎之又慎。

我们需要建立适合自己的成功标准并寻找途径监督自己的进步，否则，就没有俯瞰人生的视点。我们应该把人生目标分为两种：中短期目标和长期目标。

长期目标其实是由一个一个中短期目标连缀而成的，就像一匹长长的布，实际上是由一根一根的线连缀而成的。虽说“万

“万丈高楼平地起”，但并不意味着，我们可以没有长期目标。长期目标一定得有，因为它意味着我们人生的努力方向，制约、指引着我们的行动。

设定长期目标，一定要将各方面的因素尽可能考虑到，虽然有些东西我们无法未卜先知，但一些必要的措施却一定要提前想好。否则，一旦发生意外，我们将束手无策，陷入被动挨打的局面。这恐怕不是我们愿意看到的。

设定长期目标应该考虑的因素的确很多，但以下几点是必须考虑的。

## 1. 长远

一个有远见的人不仅会关注现状，还会时刻留意未来的发展。正因为有着远大的目标，要克服现在的重重障碍，要解决面临的大问题，所以才必须有大本领，有更多的知识、技能，有过人的胸怀，有时甚至需要做出某些重大的牺牲。

在为实现远大目标而学习、实践、行动的过程中，我们会逐渐变得强大起来，会有超乎常人的知识、能力，也会变得越来越大公无私，我们会以独特的方式为自己、为家庭、为国家甚至为人类做出贡献。当我们的努力取得成效时，我们自然会得到大家的认可与尊敬。

## 2. 伟大

伟大的目标造就伟大的人物。所谓伟大的目标，无非是指做大事，考虑更多的人、更多的事，在更大的范围里解决更多的问题。比如做一个社会活动家或政治家，为国家的利益和人类的和平而奋斗；做一个具有世界影响力的外交家，为了使地球上的人们化干戈为玉帛而斡旋；做一个世界一流的艺术家的，为净化人类的灵魂而献身；做一个企业家或者做一个有为的省长、市长，等等。我们应该掌握自己的人生使命，高悬某种理想或希望，全力以赴，使自己的行动能够配合一个伟大的目标，从而实现成功。我们周围有许多人庸庸碌碌，默默而终，这是因为他们认为人生自有天定，从没有想过他们也可以创造自己的人生。事实上，人存在于世间，这是天定；而好好管理自己，让自己朝着设定的计划和目标奋进，便能成就人生。

## 3. 意外

这一点也是我们在设定目标时必须考虑的一个因素，为获得最佳成绩而努力，同时也为最糟的情况做好准备。我们无法控制别人的行为，也无法知道在某个时候会发生什么事情，但是我们可以预判各种不同的情况，尽自己所能为意外之事做好

准备；此外我们也能控制自己在意外发生时的反应。只有这样，我们才能永远立于不败之地。

依照这个标准去设定自己的人生目标，让这个目标一直“矗立”于你的面前，吸引着你，召唤着你。

## 从细分目标开始，学会专注处理

一个大的目标可能在人们的眼中显得总那么遥远，很多人甚至对它望而却步。其实把大目标细分成一个个小的目标会有意想不到的效果！

1984 年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智慧战胜对手。

当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松是一项依靠体力和耐力的运动，爆发力和速度都还在其次，身体素质好又有耐力就有望夺冠，说用智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了冠军。记者又请他谈谈经验。

山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。这回大家没有再挖苦他，但对他所谓的智慧依然迷惑不解。

十年后，这个谜团终于被解开了，他在他的自传中是这么说的：

“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以最快的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十多公里的赛程，被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这样的道理，我把目标定在四十多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段长长的路程给吓倒了。”



其实，达到目标，跟上楼一样，不用梯子，我们是绝对蹦不上去的，相反蹦得越高就摔得越狠，我们必须一步一个台阶、一层一层地走上去才有可能到达。山本田一将大目标分解为多个易于达到的小目标，一步一步脚踏实地，每达到一个小目标，他便能体会到“成功的感觉”，而这种感觉强化了他的信心，继而推动他发挥稳定的潜能去达到下一个目标。

受英国作家威廉·科贝特的影响，弗兰克·A·格拉顿渴望成为一名大作家，他断然辞掉报社的工作一门心思从事创作。由于没有收入，交不起房租，他白天不敢露面，只好在大街上徘徊。至于何时能写出自己的“大部头”，他感到有些迷茫，不由得失去了坚持到底的信心。

格拉顿当记者的时候，曾采访过俄国著名歌星夏里宾。一天，两个人在42号街不期而遇，格拉顿忍不住倾诉了自己的苦恼。夏里宾没有对此发表意见，而是转移话题说：“我住的旅馆在103号街，咱们一块走过去，你看怎么样？”

格拉顿忍不住惊讶地说：“103号街？我们哪能一下子走这么远的路？”夏里宾也随声附和：“是呀，从

这儿到 103 号街要过 61 个街口，少说也要步行 2 个小时。那就别去我住的旅馆了。你看再往前走 6 条街，到贝里射击游戏场玩玩怎么样？”

格拉顿接受了夏里宾的建议，两人很快来到游戏场，站在那儿看了一会热闹，又接着往前走。到了长纳奇大戏院，夏里宾热情不减地说：“现在距离中央公园只有 5 条街了，我们到那儿去看好玩的猩猩吧。”就这样，两人走走停停，一路上谈笑风生，不知不觉地就到了 103 号街。

两个人用了将近 4 个小时，走完 61 个街口，居然一点都不觉得累。旅馆附近有一家餐馆，对饮时夏里宾借题发挥说：“今天走这么一趟，你应该记在心上。一个人无论与目标的距离有多远，都要学会轻松地走路。这样行走的过程才不会沉闷，漫长的距离才不会让人却步。”

后来格拉顿成为美国著名的专栏作家，写出大量脍炙人口的名篇佳作。常言说饭要一口一口地吃，田要一垅一垅地犁，就是这个道理。

聪明的人为了达成“主目标”（大目标），常会设定“次目标”（小目标），这样才比较容易完成。许多人会因目标过于远大，或理想过于崇高而轻易放弃，这是很可惜的。若设定合理的“次目标”，便可较快获得令人满意的成绩。能逐步完成“次目标”，心理上的压力也会随之减小，总有一天主目标也能完成。

在将大目标分解成小目标时，我们可以遵循以下步骤：

1. 找出拆分目标的原因。个人目标是自发性的，并不是外人强加于自己身上的，所以第一件事就是找出“为什么”来说服自己。

2. 设下时限。人的劣根性之一是拖延，人需要时限来约束自己，帮助自己集中注意力以完成任务。因此，最好能将目标拆为几个阶段，明确在指定时间内做到什么程度，以便检查及度量。

3. 了解实现目标所需的条件。比如你想成为大学教授，那么就必须明确知道聘用条件，这样才能方向明确地朝着目标前进。

## 适合自己的目标更容易实现

世界知名的布道家贝尔博士说：“想着成功，成功的景象就会在内心形成。有了成功的信心，成功就有了一半把握。”

每个人的内心深处都有自己人生的设计蓝图，这份蓝图对人的现在和未来都有重大的影响。每个人都会认为自己心里的这份蓝图是完美无缺的，比任何一位艺术大师笔下的杰作都要出色美丽。但是有些人把这份蓝图设想得太好、太完美了，以至于难以实现，最后难免会产生失望和悲观情绪。

所以说，设定一个适合自己的目标，使理想在现实条件下可以实现，才会给人带来幸福感。目标是一种方向，需要恰当地选择。假如选择的目标在实现的过程中出现了问题，应当及时调整或者更换另一个目标，这样才能重新确定自己的奋斗方向。

1893年夏天的一天，有个人到华盛顿拜访里凡·莫顿先生。在谈话中，这个人偶然问起莫顿先生是怎样由一个布商变为银行家的。里凡·莫顿说：

“那完全是因为爱默生的一句话。当时我还在经营布料生意，业务比较稳定。但是有一天，我偶然读到爱默生写的一本书中的一句话，‘如果一个人拥有一种别人所需要的特长，那么他无论在哪里都不会被埋没。’这句话给我留下了深刻的印象，顿时使我改变了原来的目标。当时我做生意很守信用，但是与所有商人一样，难免要去银行贷些款来周转。看到了爱默生的那句话后，我就仔细考虑了一下，觉得当时与各行各业联系最紧密的就是银行业。人们的生活起居、生意买卖，都需要金钱；不知有多少人为了金钱，翻山越岭、吃尽苦头。于是，我下决心抛开布行，开始创办银行。在稳当可靠的条件下，我尽量多往外放款。一开始，我要去找贷款人，后来，许多人都开始来找我了。由此可见，任何事情，只要脚踏实地地去做，就不可能会失败。”

在人生的道路上，找到适合自己的目标非常重要。否则，

人将会永远挣扎于不满意的情绪之中。那么什么样的目标是适合自己的目标呢？

适合自己的目标就是指在自己的能力范围内和社会需要的前提下制订出来，并可以达到的目标。这个目标不是空想来的，因为空想的是无法实现的，会使人陷入悲观之中。适合自己的目标可以有具体的实施办法，会给人以希望，使人越干越有劲。

适合自己的目标，不会让我们降低自己的追求，反而会促使我们把自己的长期目标和中短期目标结合起来。一个中学生在暑假期间打工，觉得自己适合做生意，于是就不再继续上学，跑去做生意。这就是把自己的目标降低了，是只从眼前利益出发确定的奋斗目标，忽视了长远的发展目标。

人的能力在不断地发生变化，因此目标也要随着调整，目标会随着能力的发展而不断“扩大”。如果一个人停止学习，那么他的能力也会随之下降，原来与之相适应的目标也就会变得难以实现了。所以，适合自己的目标会随着情况的变化而变化，这就要求每个人在实际生活中不断地适应变化，不断地调整自己，力求使自己的潜能得到最大程度的发挥。

美国《成功》杂志的创办者奥里森·马登说过：“世界上有半数的人从事着与自己天性格格不入的工作，而做自己所不擅长的事情往往徒劳无益。因此，失败的例子数不胜数。在职业

生涯的选择上，要扬长避短，你的天赋所在即是你命中注定的职业。”

西徒尼·史密斯也说过：“不管你擅长什么，都要顺其自然，永远不要丢开自己的天赋优势和才能。”

由此可见，在奋斗目标的选择上首先应根据自己的条件，从自己的优势出发，以免走不必要的弯路。

归纳一下，在目标选择中应考虑以下几点因素。

1. 首先要考虑的是自我价值观。选择的目标符合自己的价值观，才能促使我们把事情做好，才能使我们感受到生命的意义。

2. 其次要考虑的是自身条件。一个人的人生规划需与自身条件结合起来，若两者不匹配，那么实现人生规划会变得很困难。

3. 发展前景也是需要注意的一方面。选择的方向是否有着良好的发展前景，这关系着你的前途和命运。

## 放弃短见，把目光盯向远方

要想成功，不能没有远见。要把眼睛盯向远处，用远大志向激励自己，并咬紧牙关、握紧拳头，顽强地朝着自己的人生目标走下去。做不到这点的人，是绝对不可能成大事的，甚至连小事都做不成。

成功者多是有远见的人，因为只有把目光盯向远处，人才会有大志向、大决心和大行动。那么，远见是一种什么东西呢？

作家乔治·巴纳说：“远见是在心中浮现的，将来的事物可能或者应该是什么样子的图画。”

一个农民的孩子，从小就跟着父亲下地种田。每次休息时，他就望着远方出神，父亲问他想什么，他说：“将来长大了我不要种田，也不要上班，而要坐在



家里，等着有人往家里寄钱。”

父亲笑着说：“别做梦了。”后来他上了学，从课本上知道了金字塔，他就对父亲说：“我长大了要去看金字塔。”父亲又笑着说：“别做梦了。”十几年后，这个孩子写文章出书，成了有名的作家，每天坐在家里写作，出版社、报社就往他们家寄钱，之后他还去看金字塔。站在金字塔下，他默默地说：“爸爸，人生没有什么不可能，就怕我们没有梦想。”

这个孩子就是台湾最受欢迎的作家林清玄，他就是一个有远见的人。

没有远见的人只看到眼前的、摸得着的东西，而有远见的人心中装的是整个世界。远见跟一个人的职业无关，他可以是货车司机、银行家、大学校长、职员……世界上最穷的人并非身无分文者，而是没有远见的人。

远见不是天生就有的，它是一种可以培养出来的本领。这种本领也可能被压抑而无法施展，它受到“过去的经历”“当前的压力”“面对的问题”“当前的地位”等的限制。

那么，我们如何使自己的远见变为现实呢？下面的几点对你或许会有帮助。

### 1. 要分析自己的实际情况

将远见变成现实不是一蹴而就的事，这是一个过程，跟一次旅行十分相似。你决定去旅行之后，首先要做的事情，就是决定出发点。没有这个出发点，你就不可能规划旅行的路线和目的地。

考察当前情况的另一个目的是规划“行程”并估算此行的“费用”。一般来说，你离自己的远见越远，所花的时间就越多，代价就越大。

### 2. 要能确定自己的努力方向

这个观点简单到让人几乎不好意思提出来，但将远见变成现实总得由确定远见开始。对有些人来说这实在太容易了。因为他们似乎生来就有一种远见卓识。而另一些人则需要经过长时间的沉思、考虑才能确定自己的努力方向。

想成大事，就必须先确定自己的远见。远见不能由别人来确定，那样的话就不是自己的远见了，也就不会使你产生实现它的决心与冲动。远见必须以自己的才能、梦想、希望

与激情为基础。

### 3. 要规划自己的成长道路

让远见变为现实需要我们选定一条适合个人发展的道路，并在这条路上坚持走下去。认为自己可以从生活的一个阶段向另一个阶段进步而无须改变自己，是在自我欺骗。人生的任何积极转变必定伴随着个人成长。

因为个人成长是让远见变为现实的必经之路，所以你能定出的最具战略性的计划就是按你的远见来规划你的成长道路。想一想要实现理想你必须做些什么，然后确定你需要学习些什么，或参考一下别人的成长过程。

### 4. 要能舍小利

让远见变为现实是需要付出代价的，有的时候我们需要做出牺牲，其中必然涉及我们其他的选择。

当然，多种选择是好事，可以提供更多机会，但对于想成功的人而言，有时必须放弃种种小选择来交换那个唯一的梦想。

这情形有点像一个人来到岔路口，面临着几种前进的选择，可通往目的地的路只有一条，他无法选择所有的路，也不可能哪一条都不走，那样的话他永远到不了目的地。

## 5. 顶住各种压力，保持积极态度

必须保持积极态度的一个原因是在将远见变为现实的过程中我们必然会碰到反对的意见。要知道，那些没有远见的人是不会理解你的梦想的，他们觉得你的梦想不可能实现。他们会对你说，你的梦想一文不值。或者即使他们明白你梦想的价值，他们也会说，这或许可以实现，但不会由你实现。碰到别人反对时，你不必惊慌，而应有思想准备，抱着永不放弃的积极态度。

成功不是一件轻松的事，而是一个非常有挑战性的选择。在你为自己的人生目标努力的时候，成功会离你越来越近。现在只需要你放弃一些“蝇头小利”，将目光盯向远方，义无反顾地朝着自己的目标行进。

## 保持专心，人生才不会出岔儿

也许有人会说，同样都是有目标的人，为什么有的人成功了，有的人却失败了。那是因为成功不仅需要我们设定明确的目标，还需要我们始终专注于这个目标，不能因为其他事情的出现而分散自己的注意力。

请相信这样一句话：一个好猎手的眼中只有猎物。

在茫茫的大草原上，有一位猎人和三个儿子。这天老猎人要带三个儿子去草原上猎野兔。一切准备得当，四个人来到草原上，这时老猎人向三个儿子提出一个问题：“你们看到了什么？”

老大回答道：“我看到了我们手里的猎枪、草原上奔跑的野兔，还有一望无际的草原。”

父亲摇摇头说：“不对。”

老二的回答是：“我看到了爸爸、大哥、弟弟、猎枪、野兔，还有茫茫无垠的草原。”

父亲又摇摇头说：“不对。”

老三的回答只有一句话：“我只看到了野兔。”

这时父亲才说：“你答对了。”

果然，这天老三打到的猎物最多。

目标要专一，不能游移不定。眼中只有猎物的老三能猎到最多猎物就是最好的证明。但大多数人都有一个共同的弱点：今天一个目标，明天就换成另外一个，后天又有新的目标。这样游移不定，最后注定一事无成。

目标游移不定，实际上就是没有目标。如果说他们有目标，那我认为他们所谓的目标只能算是一种小打算。

有位年轻人，每次下田用犁耕作时，由于没有经验，总是犁得歪歪斜斜的。他的父亲告诉他：“你应该选定一个目标，然后朝着目标走，这样就不会斜了”。

于是，他以远处的另一头牛作为目标，他想这样应该没有问题了，但是犁出来的田仍然不直。这时他父亲又说：“第一次是因为你缺乏目标，所以不直。第二次则错在目标的移动上。你应该找一个固定的目标，并且要看准这个目标才行。”这次他选择了远方的一棵树作为目标，果然犁出来的田是直直的。

目标游移不定说明这个人做事三心二意，最终结果只能是消耗精力、浪费青春，竹篮子打水一场空。很多人已经意识到了专注力是实现目标很重要的一个能力，但他们往往不知道如何提高这一能力。许多人非常成功或轻松地完成了任务，的确很让人羡慕，不过我们应知道，尽管他们可能很聪明或足够幸运，但实际上他们并没有所谓的魔力。你看到的成功通常都是他们付出艰辛努力的结果。区分成功者和梦想家的关键就在于专注，那么，我们在实现目标的过程中如何能做到更专注呢？

## 1. 选择一个目标

把你未来几年里想完成的目标列在一份清单上，清单上面可能会有一二十个目标。你可以向尽可能多的目标发起挑战，

但是，这么做的效率很低。所以，你应该只选择一个目标，投入全部精力去实现它，直到能把它从清单里删掉。

## 2. 分解成“次目标”

把“唯一目标”确定下来之后，下一步要做的就是专注于能在未来一段时间里实现的“次目标”。把“唯一目标”分解成“次目标”，可以缩短每个步骤完成所用的时间，便于迅速实现目标，避免你被遥遥无期的那个“唯一目标”吓倒。

## 3. 本周目标

每个星期都要制订本周目标，这样会让你离实现“次目标”更近一步。

## 4. 每日行动

每天都要完成一件事，让自己离本周目标更近一步。把完成这件事当成你当天最重要的任务，先把这件事做完，再去做其他事。这有助于你保持专注，集中精力实现“唯一目标”，而不受其他更紧迫的琐事干扰。

这个“唯一目标”体系能让你专注于目标的实现，每天都离它更近一步，同时能促使你全神贯注，每天都朝着“唯一目标”的方向努力。



## 不能坚持到底，只能前功尽弃

荀子有云：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”  
一个锁定目标、锲而不舍的人，定会成功。

“周杰伦”这三个字在很多年轻人心目中已经成了一种信仰，现在的他，游走在自己的音乐世界里，尽情地“挥洒”着自己的音乐才华，他的“酷”和特立独行已经成为一种时尚的标志。殊不知，在成功的背后，周杰伦也付出了沉重的代价。

在少年时代，周杰伦就遭受了家庭的变故（父母离婚），这给他的心灵留下了很深的创伤。妈妈独自把他养大，还培养他学习钢琴。中学毕业后，因为家境不佳，他不得不去当侍应生。直到后来，因为参加电视台一个选秀新人的节目，他才被台湾著名艺人吴宗

宪发掘出来，到吴宗宪的唱片公司发展。一开始，周杰伦创作了很多歌曲，吴宗宪把这些歌曲推荐给了很多有名的歌手，但是这些歌手对他的歌不屑一顾。他一次次面对着冰冷的墙壁发呆，想着自己落魄的样子。但是即使这样，他仍相信，那个梦想真的一直留存在他的心里。他发誓，一定要坚持自己的音乐梦想。那梦想已然成了他的信仰，成了他不能终止的灵魂追求。功夫不负有心人，周杰伦自己作词作曲的第一张专辑《杰伦》一上市便被抢购一空，他终于成功了。

是的，在坚持梦想的道路上，我们都曾遭受过或者将会遭受很多白眼和嘲弄。我们会一遍遍地问自己：我真的可以吗？这时候，我们要学习周杰伦的精神，坚定地走下去。嘲笑我们的人最终看到的或许只能是我们成功的潇洒背影。

著名导演李安在成名之前，大约从1983年起，经过了6年多漫长而无望的等待，大多数时候他只能帮剧组看看器材、做点杂事。最痛苦的经历是，他曾经拿着一个剧本，两个星期跑了30多家公司，可换来的是别人一次又一次的白眼和拒绝。那时候，李安已经

将近 30 岁了。古人说三十而立，而他连自己的生活都还没法保障。李安无数次地思考：怎么办？继续等待，还是就此放弃心中的电影梦？

那个时候，李安除了看电影、写剧本，还包揽了所有家务，负责买菜、做饭、带孩子，将家里收拾得干干净净。他常常在做好晚饭后，跟儿子坐在门口，一边讲故事给儿子听，一边等待“英勇的猎人（妈妈）带着猎物（生活费）回家。”然而，就是这么无望的等待，都没能阻止李安继续追求自己的电影梦想。后来，李安的剧本得到基金会的赞助，他开始自己拿起摄像机拍摄自己的剧本。现在的他，已然是一位国际大导演，凭借《断背山》拿到了奥斯卡“小金人”。正是最黑暗时刻的坚守，才造就了这样一位优秀的导演，也让我们明白了黑暗中坚守梦想的可贵。

由此不难看出，只要有确定的目标，有坚持不懈、锲而不舍的毅力，成功就会有希望。那么我们如何才能做到不半途而废呢？

1. 给自己打气、充电。人们设定某种远大的目标一定是有原因的，要么是受了别人的白眼，要么是希望打破现在的

生存环境。但不管是哪一样，其过程都是艰难的，可能长期的努力会止步于一次小小的气馁上。为了让自己坚持下去，你必须学会给自己充电，让自己以最昂扬的姿态来面对这个世界对你的挑战。

2. 给心灵放个假。目标并非一朝一夕就能达到，长久的坚持中，你需要在紧张与放松之间寻求平衡。把自己束缚得太紧，反而不利于继续坚持，太松散又不容易取得成效。因此当坚持到疲惫的时候，你可以适当放松一下，听听歌，或出去走走，做自己喜欢的事，给心灵放个假，相信回来后你又可以精神百倍地迎接挑战。

3. 寻找志同道合的人，一起向前。如果说一个人去完成一件事情很困难，那么一群人去完成一件事一定会容易很多，尤其是一群抱着相同信念的人。所以，不要总是孤军奋战，要知道，适当的时候也可以寻求别人的帮助，找一群志同道合的人一起努力比一个人孤军奋战要有趣得多，也更有可能实现目标。

4. 筑起坚实的精神壁垒。在你坚持的时候，难免有人向你泼冷水，甚至嘲笑你，但你一定要相信，自己的坚持是有意义的，如果连你自己都不相信自己，又怎么会有坚持的动力？在人生路上，每一个人都会遇到阻挠自己航行的风，但只要自己

掌好舵，其他的就都不是问题。

5. 憧憬未来。人容易失落是因为人只看到了目标的遥遥无期，而没有看见未来的艳阳高照。其实，会做白日梦的人是幸福的人，至少他们会憧憬、会想象。如果你的目标很远大，奋斗的路途很艰辛，那么不妨停下脚步，试着憧憬一下未来，想一想目标成功之后的喜悦，你就会觉得现在的一切艰辛付出都是值得的。



## 第二章

# 整理思维：

在“超载”的时代保持清醒的头脑



这是个一心多用的时代，人们往往想要同时兼顾，因此必然无法专注。但世界再嘈杂，人的内心都应该是安静和淡然的。无论怎样变化，我们都可以追求内心的平静，保持清醒的头脑，深入思考。

## 在思绪神游的时候， 学会快速“打住”

你是一个容易神游的人吗？明明正在思考一个重要的问题，可是却控制不住自己的思绪，让它不知不觉就“游”到了别的地方。而且这种情况往往出现得很频繁，你越想努力约束，就越会适得其反，结果是花费了不少时间和精力去思考，却很难得到想要的答案。

像这样的神游就是一种破坏专注力的方式，当你在走神、放空、恍惚、开小差的时候，思考的效率都是非常低下的。你应当通过有意识的调整来减少自己神游的次数，从而更好地提高大脑的集中度，让你的专注力得以提升。若是对神游不加控制，它就会愈演愈烈，让你的专注力不断下降。



章磊是某公司的销售代表，最近一段时间，因为工作繁忙，他总觉得精神不振，注意力也越来越不集中，时常出现思绪神游千里的情况。

一天，章磊所在的部门正在召开会议，由部门经理牵头，讨论一项重要的营销策略。员工们一个个按顺序发表自己的意见。最初章磊也在努力思索，想要找出一个能够让经理眼前一亮的好方案来。可是不一会儿，他的思绪就不知不觉地“飘”走了，一会“飘”到和某个难缠的客户之间的对话上，一会“飘”到刚才在手机里看到的一则新闻上……思绪东游西荡，慢慢地连章磊自己都不知道自己在想些什么了。

可就在这时候，经理点了他的名，让他对上一个同事提出的方案发表点看法，再说说自己的想法。章磊吓了一跳，这才回过神来，然而经理提出的问题他一个都答不出来，因为他根本就没有专注地听同事的发言，也没有专注地思考营销方案。看着他茫然无措的样子，经理的脸色变得很难看。

虽然没有挨批评，章磊却知道自己已经给经理留下了不好的印象，他觉得很后悔，却不知道该如何改掉爱神游的坏毛病。

章磊遇到的问题就是过度神游。他无法专注于一个问题，因此就做不到深入和高效的思考，这样既无法找到解决问题的方案，还会让自己错过很多非常重要的信息，对于工作、学习和生活都会产生源源不断的负面影响。

比如工作邮件刚刚写了个开头，就因为思绪神游而无法继续进行下去，导致无法按时完成工作计划，继而影响后续的工作安排；再比如读书读了没几分钟就开始分心、走神，其结果就是白白花费了不少时间，却完全没弄明白书中所讲的内容，更不可能从中受益。

那么，有没有办法帮助我们尽可能地保持专注、减少神游呢？答案是肯定的。以下这几条建议就是一些拥有超强专注力的人根据自己的经验总结出来的，很值得我们学习和借鉴：

## 1. 采用“顺其自然”的方法以减少压力

在工作和学习中，很多不够专注的人总是给自己施加太多压力，他们会在思考某个问题前，不停地命令自己：“不许走神！不许东想西想！”可实际上，这种自我苛求只会适得其反，他们会发现自己神游的频率更高了，严重时可能 60%以上的思考时间都被不着边际的想法占据。

想要避免这种情况，就要学会“顺其自然”，也就是说，要

尊重自己的思考习惯和大脑运作的规律，不要强迫自己必须专注，而可以用这样的想法鼓励自己：“我确实容易神游，我承认这一点。但从现在开始 10 分钟的时间内，我要保持高度专注。10 分钟很短，我相信自己能够做到。”

这里之所以将时间定为 10 分钟，也是符合科学规律的。因为人的大脑不可能总保持着高度紧绷的状态，一般在 10 分钟后，专注力就会自然下滑，这是很正常的事情。所以我们可以先维持 10 分钟的专注力，10 分钟后，让大脑放空一会儿、休息一会儿，再开启下一个 10 分钟的专注时段，这样思考会变得更加轻松，专注力也能够逐渐提升。

## 2. 在过度神游时要及时“叫停”

为了尽量避免过度神游，我们要学会对自己“叫停”，即在大脑陷入痛苦的无效运转时，紧急提醒自己：“我现在不应该继续想这件事。”然后马上暂停无效的思考，回到我们应当关注的问题中。

想要做到这一点是很不容易的，所以我们需要不断训练，有必要的話可以用闹钟来唤醒自己，然后赶紧把专注力找回来，让自己投入到眼前要思考的问题中去。如果再次发生神游，就再唤醒自己，再回到专注的状态，如此反复。时间长了，我们

对于思绪的驾驭能力就会越来越强，过度神游的情况也就会越来越少了。

### 3. 给大脑和身体休息和缓冲的机会

有时候我们无法保持专注，思绪容易神游，可能是因为我们的大脑和身体都处于非常疲劳的状态，精力很不充沛，自然也就无法达到高度专注的状态。因此，我们必须充分重视自己的健康，哪怕工作、学习任务十分繁重，也要合理地调整自己的作息時間，保证充足的睡眠，并规律地进餐、运动，这会让我们的身心恢复到最佳的状态，专注力也会随之得到提升。

此外，为了让疲惫的大脑获得解放，我们还可以不时地安排一些有益的缓冲活动，比如实在无法保持专注的时候，我们不妨先停下手中的任务，听一会儿节奏舒缓、旋律优美的轻音乐，喝一杯提神醒脑的咖啡或茶水，然后再活动活动身体，做做有节律的深呼吸，这些都会让我们混沌的大脑恢复清醒，之后我们就可以回到之前的问题重新开始思考了。这时我们很容易变得专注起来，也就更容易迸发出灵感的火花，产生一些有价值的好想法。

## 换一个思路来思考问题

美国著名企业家詹姆斯在总结自己的成功经验时说：“你可以超越任何障碍。如果它太高，你可以从底下穿过；如果它太矮，你可以从上面跨过去。”所以说，这个世界上根本不存在什么困难，只是我们暂时没有找到解决问题的办法，而在有的时候，若我们能换一个思路来思考问题，那么问题有可能就迎刃而解了。

有一天，一家建筑公司的总经理收到一份购买两只小白鼠的发票。总经理看完之后疑惑不解，就把购买这两只小白鼠的员工找了过来，问他为什么要购买它们。

这位员工回答说：“上个礼拜去一个小区装修房子，安装新的电线时，我们需要把电线穿过一根十米多长，但是直径只有两厘米的管道，且这根管子是砌在墙里面的，中间还拐了四个弯。我们当时费了很大的劲，始终没有办法把电线穿过去，后来我想到了一个主意。”

“我到一只宠物店里面买了两只小白鼠，一公一母，然后我把电线的一头系在一只公白鼠身上，而让母白鼠在管道的另一头‘吱吱’地叫，这只公白鼠听到母白鼠的叫声，就顺着管道爬了过去，电线自然就穿过去了。”

这位员工非常聪明，他用自己的智慧解决了企业的难题。所以说工作当中没有解决不了的问题，有的时候我们只需要转换一下思路，就可以得到一个意想不到的结果。

在很多情况下，一个好的思路，就如同人生战场上的一把利剑。但是最后能不能在人生的战场上获得胜利，关键在于拿剑的人。如果他能够把这把利剑使用好，那么他就能获得胜利。

俗话说：“三分苦干，七分巧干。”这句话告诉我们，做事的时候一定要重视寻找解决问题的办法和思路，用灵活的方法来解决问题，千万不要一味地蛮干。

福特汽车公司是美国最早、最大的汽车制造商，1956年，福特公司推出了一款新车。这款新车不管是从造型上说，还是从性能上说，都是相当不错的，但是令人奇怪的是，这款新车上市之后却卖得并不好。

福特公司的高层为此事伤透了脑筋。这个时候，有一位刚刚参加工作不久的新员工想出了一个主意，建议公司再刊登一则广告，内容是：“花 56 美元买一辆 56 型的福特。”

其实这句广告词背后的意思是：若想买一辆 1956 年生产的福特汽车，只需要先支付 20% 的货款，而剩下的部分分期支付，每个月只需要支付 56 美元。

结果正是“花 56 美元买一辆 56 型的福特”的创意，一下子打消了很多人对这款车价格的担心。

广告刊登之后短短三个月的时间里，这款汽车一下子成了福特汽车公司销售量最好的车型。

而提出创意的这位年轻员工，也因此受到了公司高层的赏识，被调到了华盛顿的公司总部，后来他通过自己的不断努力成了福特汽车公司的总裁。

正是这样一个小小的改变，解决了福特公司的大问题，可见，巧办事的效果是多么的好。

总而言之，变通才是企业制胜的法宝，也是我们每一个人获得发展和成功的关键，更是把复杂问题简单化的捷径。

所以，在工作当中，我们一定要学会转变思路，时刻提醒自己要把复杂的事情简单化。而具体来说，想要做到这点，我们可以从以下两个方面出发。

### 1. 把复杂问题分解，一个个去做

在工作当中，很多任务往往会有复杂的流程。这些流程并非多余，只是过于繁复，为此，我们需要将其分解，一个一个地去击破。因为小的任务要比大的任务简单很多。等到所有的小任务都完成了，这个大任务就迎刃而解了。



## 2. 要先考虑主要情况，先解决主要问题

很多人在考虑问题的时候，喜欢追求完美，总想一下子把所有的问题都解决。但是要做到却并不容易，因为我们每个人的精力是有限的，而且工作的时间也是有限的。如果过于追求完美，就很有可能导致主要的问题迟迟得不到解决。

## 精心计划，让时间为你工作

曾有人说过：“我做的每一件事都经过精心计划，否则我不可能完成任何事。”

坎贝尔是一家拥有将近 20 家连锁店的家具公司的董事长兼总执行长。他的家具公司已经成为美国最大的家具公司之一。

而坎贝尔和他的员工一直以来都在追求客户的高满意度。坎贝尔说：“我喜欢和大家在一起。”他的这一态度表明，他经营的不只是一个家具事业，同时还是大众事业。

坎贝尔运用了许多先进的技巧和方法来管理他的

公司。其中很重要的一门技巧就是充分利用时间。

因为坎贝尔认为，“精心计划每一件事，同时最重要的是以一种最有效率的方法聪明地管理时间。”

坎贝尔在工作中把时间视为最重要的资源之一。他通过长时间的经营发现了一个现象，那就是很多人并不懂得珍惜时间。

“是时候了。”这句话对于坎贝尔而言，具有改变命运的意义。

原来在他还小的时候，他的父亲拉着他的手说：“过来，孩子，现在该是你到外面去找个兼职工作的时候了。”

年少的坎贝尔其实是非常愿意出去工作的，因为他非常想学习如何卖东西。于是他的父亲就带他到附近的杂货店，跟店主说：“我希望您能给坎贝尔一个工作。”

当时那位店主非常犹豫，说：“店里生意并不忙，我不打算雇人，而且你的孩子又这么小。”

坎贝尔的父亲央求店主说：“他可以做任何事，如扫地、清洁，什么事都行。”接着他又说，他的孩子其

实是想通过这份兼职工作来学习如何卖东西。

后来，坎贝尔得到了这份工作，而且正是从那天开始，坎贝尔一头钻进销售事业里去了。

“我卖报纸、卖服饰、卖家具。我有充沛的动力，我愿意投入我的时间去获取成功。”年少的坎贝尔总是这样来介绍自己。

而在之后的奋斗中，坎贝尔充分利用时间学习、工作，为自己后来的事业打下了牢固的基础。

当坎贝尔为自己的未来制订目标的时候，他时常会想起父亲曾经说过的那句话：“儿子，是时候了。”父亲的话在潜意识中对他产生了深刻的影响。

坎贝尔知道，时间是珍贵的赏赐，自己应该好好利用时间。事实上，早在坎贝尔还在杂货店里面工作的时候，他就明白了时间有多么重要。

在坎贝尔攀登事业高峰的过程中，他一直让时间为他工作。坎贝尔管理时间的原则有以下四条：

### 1. 意识到时间的特殊价值

可以说时间是上天给我们最珍贵的赏赐。针对开会的问题，坎贝尔说：“定期安排会议，并限定会议的时间，绝对不要浪费每一分钟。同时我凡事都会事先预约，而且我觉得每个人都应准时。”

### 2. 合理控制、分配所有的时间

以一种精打细算、有效率的方式，充分利用你所拥有的时间。坎贝尔曾经提醒道：“谨记好好去做每一件事，意思就是说好好掌握时间。”

### 3. 排列优先次序

逐一审查你的工作，并且列出什么是重要的事情，什么是不太重要的事情，什么事情应该一上班就去完成，什么事情可以晚点再处理。坎贝尔说：“排列优先次序可以帮助你最重要的事放在最优先的位置上。”

#### 4. 要做到当日事当日毕

拖延好像是一个偷窃时间的盗贼。所有属于在今天的时间内应该完成的事情，绝不要拖延到明天去做。坎贝尔说：“我为自己定下了一个规矩，就是在我下班离开公司之前，一定要把今天的工作做完。”

有一句谚语说得很好：“省下一分钱就等于赚到一分钱”，其实我们不妨这么说：“省下一分钟就等于赚到了一分钟。”要知道你所省下的每分每秒都是通过自己的努力赚到的。

因此，请你精心计划自己的每一件事，以节省每一分、每一秒。

## 快行动，慢思考，解放你的大脑

人需要不断思考，总让自己处在忙碌的状态中不一定能充实自己，也不一定能提高自己。我们要给大脑足够的时间去思考，这样我们才可能随时发现自己的问题，进而在工作和生活中去提高。

有一位智者曾经说过，无论何时何地，人都不要忘记思考。一个人能否取得成功，除了要看社会条件和劳动态度，还有一个极其重要的条件，那就是是否能开动脑筋，认真思考。

一天晚上，英国物理学家卢瑟福走进实验室，他看见仍然有一个学生俯身在工作台上。“这么晚了，你还在干什么？”卢瑟福问道。

学生回答说：“我在工作。”

“那你白天干什么了？”

“也在工作。”

“那么你早晨也在工作吗？”他继续问。“是的，教授，早上我也在工作。”学生带着谦恭的表情回答，并等待着这位著名学者的称赞。可是令这位学生出乎意料的是，卢瑟福并没有称赞他，而是略微沉默了一下说：“这样一来，你哪还有时间来思考呢？”

诚然，一切成果的取得都离不开实践。但如果每天忙忙碌碌，从不思考，也是非常可怕的。人之所以是人，就是因为懂得思考。凡事我们应该从实践出发，“学会分析事物的方法，养成思考的习惯”，在实践中思考，在思考中实践。实践是一种磨砺，思考同样也是，而且是一种更深层次的磨砺。

有了思考空间，人才能从司空见惯的现象中有所发现。牛顿把“苹果从树上自由落下”留在了思考空间，启示他探索出了“万有引力”；瓦特把“壶盖被开水顶起”留在了思考空间，引导他发明了蒸汽机；伽利略把“不同长度吊灯的摇摆”留在了思考空间，促使他发现了等时性原理……诸如此类的现象，



寻常人对其熟视无睹，唯有那些具有探索精神的人，才会将其留在思考空间，并孜孜不倦地探索研究，直至有所发现、有所发明、有所创造。

有了思考空间，人才能从前人的“定论”中有所突破。

亚里士多德曾断言：物体从高空落下，“快慢与其重量成正比”。面对早已“盖棺”的“定论”，伽利略不是“连想都不去想”的，而是选择用实践检验它是否是真理。

他拿着两只大小不同的球，一次次跑到比萨斜塔上往下扔，结果证明亚里士多德的断言是错误的。不仅如此，伽利略还从中掌握了物体运动的轨迹，推动了力学的发展。

“在你眼里，伟人之所以伟大，是因为你跪着。”站起来并拉开一定的距离，你就会发现伟人也是人，他们面对着各种条件的局限，他们同样有这样或那样的缺点和不足。若跪倒在“电磁波穿过空气层就会一去不复返”这一“定论”的脚下，马可尼就不能把信号送过大西洋，开创无线电事业；若跪在牛顿“时

间、空间绝对不变”这一“定论”的脚下，爱因斯坦就提不出相对论。以上这些不都是思考的结果吗？所以说，思考对于我们是非常重要的。

第一，有了思考空间，我们才能时刻保持清醒。在工作顺利时，很多人都会被眼前的成绩冲昏头脑，失去思考空间，其后果不言而喻。其实，成功时要思考的问题更多。自己成功的条件是什么？发展的前景是什么？要继续开拓前进，还需要做什么……在这样的关键节点上多思多想，我们才能保持清醒。

第二，遇到挫折时更需要思考空间。我们常说失败是成功之母，但这也是有条件的。条件便是多动脑筋，找出原因，接受教训。现实情况往往是，一失败有人便说：“没关系，只当是交了一次学费。”如果别人这样说，作为一种友好的勉励和鼓舞，当然是有其积极意义的；但如果自己先这样讲，那就未免有失慎重了。失误和失败是允许的，然而我们不能忘记，我们的目标是成功。

第三，有了思考空间，我们才能有再创造的天地。知识、经验可以为我们提供思路，使我们轻车熟路地解决许多以前遇到过或未遇到过的问题，并且给我们提供规律、原则。但另一方面，这样的规律和原则也给了我们更多僵化的教条。心理学中有个概念叫“定势”，它是指人们在解决问题时，总是过于

相信从前解决问题所用的方法。人们习惯于做什么时，就很容易形成一种思维偏见，使自己成为习惯的奴隶，虽然掌握了规律，却轻视了创造。所以，我们在对待知识和经验时应防止习惯和顽固，在头脑中留一片思考空间，为创造提供更多可能和机会。

无论处境如何，我们都要留点时间去思考。在顺境中多思考，我们能保持清醒的头脑、稳健前进的脚步；在逆境中多思考，我们会找到失败的症结，踏上通往成功的道路。

## 适当休息，更容易保持专注

人处在疲劳状态下，容易出现忧虑难安的情况，而且在这个时候做事的效率会大大下降。长期在疲劳的状态下工作，可能会造成身体免疫力下降，甚至使人积劳成疾。与此同时，人的忧虑感和恐惧感也会加强。从这些方面来看，我们应该防止自己过度疲劳。

美国西点军校对陆军部队的行军情况做了研究，结果发现，对于那些经过多年军事训练、体格健壮的士兵来说，只要能在行军过程中每一小时休息 10 分钟，他们的行军速度就会明显提升，而且也能坚持更长的时间。

对于我们每个人来说，如果能坚持锻炼，并遵循合理的休息原则，那么我们的体质就会得到增强。

医学上曾做过这样的统计，一个人的心脏中每天输出的血

液约 7200 升，心脏每天给人提供的能量也巨大到让人难以想象。心脏能承受这么大的、让人难以置信的工作量，而且还能持续人的一生，这是非常了不起的事情。心脏的任务如此重，工作强度如此高，且工作时间如此长，它是怎么承受的呢？

对于这一疑问，医学界早就给出了解释：在很多人看来，人的心脏一刻也不停地跳动着。但事实并不是这样的。人的心脏在经历了每一次收缩之后，都会有一个完全静止的时间。我们按照心脏以每分钟 70 次的速度跳动来计算，在一天 24 小时的时间中，心脏真正工作的时间只有 9 小时左右，而剩下的时间里心脏都处在休息状态。这就充分证明了休息对身体的重要性。

在第二次世界大战的时候，当时的英国首相丘吉尔已经是一位年过七旬的老人了，可是当时的他依然能够每天工作 16 个小时，指挥英国的部队作战。在如此高龄的情况下，丘吉尔的表现确实让人非常惊讶。他能够保持长时间工作的秘诀在哪里呢？当时在丘吉尔身边工作的人说，他之所以能有这么好的精力，主要就是因为他在每天都在床上工作，不论是口述命令、看报告，还是打电话，都在床上进行，甚至连重要的

会议他都在床上参加。这并不是说他不会感到疲劳，也不是说在床上工作可以消除疲劳，而是因为他采用事先休息的方法把疲劳抛至九霄云外了。他之所以在如此高龄的情况下还进行高强度的工作，就是因为他经常休息。

我们可能都知道美国的石油大王洛克菲勒，他一生创造出了两项惊人的世界纪录：一项是他早在 20 世纪 30 年代的时候就成了世界首富，创造出了自己的财富帝国；另一项是他活到了 98 岁，这在全球的著名企业家中是特别少有的。那么他是如何做到既赚取了超级财富，又让自己的身体保持如此健康的呢？原因其实很简单，他每天中午都会在办公室睡半小时左右。在这半小时里，即使有再重要的事情他也不做，他就是踏踏实实地休息。也就是这短短的半小时，让他保持了充沛的精力，这也正是他长寿的关键所在。

种种事例表明，我们应该养成在疲劳时休息的习惯，因为这样既有益于我们的身体健康，同时也能让我们以充沛的精力去应对自己的工作。休息是一门学问，很多人在休息的时候会犯各种各样的错误，那么我们该如何科学地休息呢？

### 1. 选择合适的休息方式

不同原因产生的疲劳，要采取不同的休息方式去消除，不然很难取得成效，甚至有可能会加重疲劳感。

### 2. 及时休息

当感觉到身体有一些疲倦时，就要立即去休息，不要等过度劳累之后再去休息，因为身体越劳累，需要的休息时间就越长。

### 3. 充分休息

休息的目的是消除疲劳，这需要充足的时间，尤其是睡眠时间。长期休息不足，很容易引起身体不适，危害身体健康。

### 4. 适当休息

虽然休息可以缓解疲劳，但休息时间也不能太久，太久反而容易加重人的疲劳感，同时让人的体质下降。

### 5. 主动休息

休息也有主动和被动之分，主动休息也叫提前休息，是指人在还没有感觉疲劳的时候就去休息，而被动休息则是指人在身体发出需要休息的信号之后再去休息。主动休息的效率要远

远高于被动休息的。

## 6. 有规律地休息

合理地协调好劳动和休息的关系，形成自己的休息规律，工作的时候认真工作，休息的时候充分休息，这样才能让休息发挥最大的作用。



## 学会用结果思维做事

思维控制着一个人的思想和行动，也决定了一个人的视野、事业和成就。不同的思维会产生不同的观念和态度，而在不同观念和态度的驱使下，人就会有各种各样的行动，这样必然就会产生各种各样的结果。所以，高回报来自好思维。

生活中，人们的付出与得到的回报往往是不平衡的。有时候付出了很多，得到的回报却微乎其微；有时候并没有付出多少却能得到令人意想不到的高额回报。研究发现：回报和投入之间有一个 80 : 20 的关系，也就是说回报的 80% 取决于你 20% 的投入或努力，我们将其称为“二八定律”。

在我们周围，经常会有这样的事：一些人看起来每天忙得焦头烂额，可总是没有什么显著的成绩；也有一些人看起来好像并没有那么忙，但人家的工作、生活一直是井井有条的。同

样是一天的时间，人和人之间的差距为何如此之大？

其实原因很简单，那些看似忙忙碌碌的人事先并没有很好地思考，缺少良好的规划，办事总贪求数量，总想在短时间内完成几件事。他们只顾追求效率，忽视了事情的轻重缓急，最后不但没有按时完成要做的事情，反而降低了自己的办事效率和质量。所以，我们在做事前，一定要认真思考，弄清什么事是最重要的，考虑好自己的行动步骤，要用 20% 的努力换取最大的回报。

古时候，有个县令，他每天都要处理很多公事。长期繁重的工作使他感觉身心疲惫、心情烦躁，整天发脾气。他的家人和下属都以为他生大病了呢。

后来，他外出打猎时，看见山里有座寺院，于是就打算去请教一下寺院的禅师。当他说明来意后，禅师给了他一个建议：您作为县令，没有必要事事躬亲，您应该把自己身上的担子卸掉一些，让下属们去承担。您可以在今天把明天必须要做的最重要的工作记下来，按重要程度编上号码，最重要的排在首位，依此类推。到第二天早上，您就从第一项工作开始做起，一直做到完成为止，然后用同样的方法对待第二项工

作、第三项工作……即使您用一整天的时间只完成了第一项工作，那也没关系，只要它是最重要的工作，您就坚持做下去，每一天都要这样做，在您对这种方法的价值深信不疑之后，也可以让您的下属们这样做。

几年过去了，县令的工作有了很大的起色，他励精图治，让全县的治安得以稳定，百姓过上了好生活。

这就是思考的力量。合理的思考、恰当的安排能起到事半功倍的作用。这位县令正是掌握了这套法宝，才让自己在工作中和生活中如鱼得水的。

诺贝尔基金会成立于 1896 年。成立初期，诺贝尔捐献了 980 万美元作为运营资本。而诺贝尔奖各个奖项的金额都高达 100 万美元，诺贝尔基金会每年发布 5 个奖项，因此每年须支付高达 500 万美元的奖金。如此高额的支出，诺贝尔基金会如何承担得起呢？

最初，诺贝尔基金会选择的投资范围比较小，只能选择安全可靠、收益稳定的投资，比如银行存款和公债。这种安全至上的投资原则虽然很稳健，可以避

免基金的损失，可是却无法让诺贝尔基金会避免严重的资产流失，到 1953 年时基金会的钱就只剩下了 300 多万美元。

于是，诺贝尔基金会的理事们希望能想办法解决这种困境。他们找到了著名的麦肯锡咨询公司。麦肯锡咨询公司的专家对诺贝尔基金做了充分调研后，提出了一个观点：提高投资的回报率可以使基金会起死回生。

在这一建议的指导下，诺贝尔基金会在 1953 年做出了大刀阔斧的改革：修改基金会的章程，将资金投入到股票和房地产领域中。这一改革，给诺贝尔基金会带来了福音，一举扭转了诺贝尔基金会的命运。在接下来的几年里，巨额奖金照发，基金会照常运转。到了 1993 年，诺贝尔基金会不但挽回了过去的巨额亏损，而且总资产高达 2.7 亿美元。

我们想想，如果五十多年前诺贝尔基金会没有做出重大改革，那么今天估计早已因发不出任何奖金而被迫关闭了。

诺贝尔基金会成长的历史，再次证明了“二八定律”：取消不赚钱的投资，把钱投在能赚钱的关键领域，从而使自己的投资获得最大的回报。

所以说学会分清主次、舍轻就重是非常重要的。一个人如果在生活和工作中分不清轻重缓急，做事没有计划，就会错过大好机会，甚至让所有的努力全部“打水漂”。对于每个人来说，不论处境多么复杂，都应该先停下来认真思考一番，做个周密的计划：先把那些最重要、最紧急的事情做完，然后再做那些不重要、不紧急的事情，那些没有意义的事情则可以直接放弃，这样一来，既节省了时间，又提高了办事的效率。

面对大小、纷繁复杂的事情，如何分清主次，把时间用在最有效的地方，有三个判断标准。

### 1. 你必须做什么

这有两层意思：是否必须做，是否必须由你做。非做不可，但并非一定要你亲自做的事情，可以委派别人去做，自己只负责督促。

### 2. 什么能给你最高回报

应该用 80%的时间做能带来最高回报的事情，而用 20%的

时间做其他事情。所谓能带来最高回报的事情，就是符合目标要求或自己比别人干得更高效的事情。最高回报的地方，也就是最有生产力的地方。这要求我们必须辩证地看待勤奋。勤，在不同的时代有其不同的内容和要求。

### 3. 什么能给你最大的满足感

回报最高的事情，也并非都能给自己最大的满足感，因此，无论地位如何，你总需要分配时间给令你满足和快乐的事情。只有这样你才会觉得工作是有趣的，才容易保持工作的热情。

通过以上“三层过滤”，事情的轻重缓急就一目了然了，按照重要性排序，你将会更有效地利用时间。“永远先做最重要的事情”，这不仅仅是一句格言，更是在日理万机中应该掌握的方法。

## “归零心态”，重启自己的“系统”

电脑在同时运转很多程序时有可能会死机，这个时候重启才会让电脑重新运转；一辆车在负载太多货物时便不能启动，必须卸下一些才能重新上路；电子邮箱内若装满邮件，也必须删除一些才能继续使用……当我们被压力压得喘不过气来的时候，我们也可以尝试“归零心态”，重启自己的“系统”，继续上路。

心理学上有一个“空杯心态”的概念，所谓“空杯”就是指杯中的水满溢之时，我们必须倒掉杯中的水才能去盛装新的水。“空杯心态”也叫作“归零心态”，就是告诫我们：无论处于何种境况中，都应该学会放空自己的心态，这样才能卸下身上的负担，不断挑战自我。

周礼大学毕业后没有找到称心如意的工作，当时的国家政策支持毕业生自主创业，于是他投身到了自主创业的大河中。当时租车不像现在这么方便，于是周礼便凭借这个创意创立了自己的租车公司。

在公司成立伊始，周礼碰到诸多问题，比如公司融资问题、司机调配问题等，不过天道酬勤，周礼凭借自己扎实的专业知识和有效的经营管理，带领公司成功地度过了前期阶段，在半年之后公司便实现了盈利。周礼非常高兴，这等于说他的创业非常成功。

随着市场需求的增大，周礼的公司将“触角”伸向了临近的市县。在“扩张”这个环节上，周礼走得也非常稳当。渐渐地，他的租车业务遍布全省。大家都觉得周礼应当趋势而上，考虑融资上市，可这个时候周礼的内心出现了不同的声音。

虽然公司运营得相当稳定，但是经过这短短的几年，周礼深感自己老了许多，无论是为人还是处事，都变得圆滑了；对待员工，没有开始创业时那样真诚了；面对竞争者，也失去了往日的斗志……周礼常常自问：我这是怎么了？于是他打电话给他的大学老师，老师回答说：“你的心负载太多了，需要去休息



一下了！”

周礼非常同意老师的话，于是给自己放了一个大假，他抛开公司的事，放下心中的烦恼回到农村老家。在老家的日子里，周礼被母亲要求每天下地干活，过着“接地气”的淳朴日子。他感觉自己仿佛又回到了刚毕业的那个时期，充满了斗志。假期结束后，他又回到公司。

站在公司所在的写字楼下，周礼觉得自己开始怀念以往再熟悉不过的工作，它仿佛正在召唤自己。当再次投身到公司的业务中时，周礼有了全新的感受。

现在的你，是否与周礼一样，总感觉心累呢？周礼的亲身经历告诉我们，当感觉身上的负重太多、压力过大的时候，我们应该给自己的心放一个假，卸下心中的那些负担，让心归零，之后再迎接新的工作。

邓亚萍获得过很多项世界冠军，当记者让她说出自己的赢球诀窍时，她说：“忘掉，无论上一个是好球，还是坏球，你都要忘掉，眼睛要紧盯下一个球。”可见只有忘掉，才能够迎接新的挑战，才能拥抱更大的成就。

网上曾经有人发起过一项投票：当你感觉压力过大的时候，你会选择以下哪种方式休息？选项分别是：出去旅游、疯狂购物、好好睡一觉、暴饮暴食。

按照得票率从高到低依次是：出去旅游、好好睡一觉、暴饮暴食、疯狂购物。当感到压力很大的时候，睡一觉固然可以让身体得到休息，但是心灵却得不到任何休息。从以上结果也可以看出，出去呼吸新鲜空气是大家比较理性的选择，暴饮暴食和疯狂购物的代价似乎有点高。

其实对于正在被压力折磨的我们来说，无论采取哪种方式，只要能放空自己的心，就可以让自己得到最大的休息。

那么应该怎样具体实施呢？我们可以尝试自我对话和自我暗示。

自我对话是一个自查的过程，需要你每天给自己一个独处的时间。这个时间最好控制在半个小时之内，期间你要问自己如下两个问题：压力从何而来？最大的危害是什么？得到这两个问题的答案之后，你便会找到自己心里最渴望的那个出口，继而找到心灵休息的最佳方式，实施之后便可放空心态。

自我暗示是非常奏效的心理效应，可以诱导我们按照事先设定的步伐前进。自我暗示属于主观的自我刺激范畴，在压力过大的情况下，良性的自我暗示可以调整我们的身心。

# 立即行动：

拒绝空想，专注于要做的事情本身



想做成一件事，最好的方法就是专注并立即行动，不要给自己任何拖延的借口。一旦你放下了，也许就永远放下了。成功的路从来都需要一步一个脚印地走出来，没有行动的空想永远只是一个空想。

## 别做规划上的巨人、行动上的矮子

很多时候，我们不成功往往不是因为想的不够多而是真正落实到实践上的太少了。只有知行合一，将想法不断付诸实践才能越来越接近目标。

迈克尔·戴尔说：“如果你认为自己的主意很好，就去试一试！”他正是在这句话的激励下成为企业巨子的。他如今是美国第四大个人电脑生产商，也是 1992 年《财富》杂志所列 500 家大公司的首席执行官中最年轻的一个。迈克尔·戴尔是在得克萨斯州的休斯敦市长大的，有一兄一弟，父亲亚历山大是一位畸齿矫正医生，母亲罗兰是证券经纪人。他在少年时期就已显出勤奋好学、干劲十足的优势。

8岁时，迈克尔·戴尔看到一则广告，说经过一种考试可以直接拿到高中毕业证书。他立马拿起电话申请，并跟对方说，他认为尽早把中学文凭搞定可能是个好主意。当然，这种一步登天的好事最终没有成功，但这次经历却深深地影响着他日后的商业操作理念。几年后，迈克尔·戴尔有了另一个好主意：在集邮杂志上刊登广告，出售邮票。后来，他用赚来的2000美元买下他的第一台个人电脑。他把电脑拆开，仔细研究它是怎样工作的。

迈克尔·戴尔读高中时，找到了一份为报纸征集新订户的兼职工作。他认为，新婚夫妻最有可能成为订户，于是便雇请朋友为他抄录最近结婚的人的姓名和地址。他将这些资料输入电脑，然后向每一对新婚夫妻发出一封有私人签名的信，并承诺免费赠阅报纸两个星期。这次他赚了1.8万美元。

第二年，迈克尔·戴尔进入得克萨斯大学。像大多数学生那样，他需要自己想办法赚零用钱。那时候，大学里人人都在谈论个人电脑，都想要买一台，但由于售价太高，许多人买不起。很多人想要的，是能满足他们需要且售价低廉的电脑，但市场上没有。迈克尔·戴尔心想：“经销商的经营成本并不高，为什么要

让他们赚那么高的利润？为什么不由制造商直接卖给用户呢？”他知道，IBM 公司规定经销商每月必须采购一定数额的个人电脑，而多数经销商无法把货全部卖掉。他也知道，如果存货积压过多，经销商会损失很大。于是，他按成本价购得经销商的存货，然后在宿舍里加装配件，改进性能。这些经过改良的电脑十分受欢迎。迈克尔·戴尔发现市场需求巨大，于是便在当地刊登广告，以零售价的八五折推出他那些改装过的电脑。不久，许多商业机构、医生诊所和律师事务所都成了他的客户。

一次迈克尔·戴尔放假回家时，他的父母表示担心他的学习成绩。“如果你想创业，等你获取学位之后再说吧。”他父亲劝他说。他当时答应了，可是仍觉得听父亲的话就是在放弃一个终生难遇的机会。“我认为我绝不能错过这个机会。”一个月后，他又开始销售电脑，每月赚 5 万多美元。迈克尔·戴尔坦白地告诉父母：“我决定退学，自己开办公司。”“你的目标到底是什么？”父亲问道。“和 IBM 公司竞争。”“和 IBM 公司竞争？”他的父母大吃一惊，觉得他太好高骛远了。但无论他们怎样劝说，迈克尔·戴尔始终坚持己见。终于，他们达成了协议：他可以在暑假时试办一

家电脑公司，如果办得不成功，到 9 月份他就必须回学校去读书。

迈克尔·戴尔拿出全部积蓄创办了戴尔电脑公司。当时他只有 19 岁。他以每月续约一次的方式租了一个只有一间房的办事处，雇用了第一位雇员——一名 28 岁的经理，负责财务和行政工作。广告方面，他在一只空盒子的底部画了戴尔电脑公司第一个广告的草图。朋友将草图重绘后拿到报馆去刊登。戴尔仍然专门直销经他改装的 IBM 公司的电脑。第一个月公司的营业额便达到 18 万美元，第二个月 26.5 万美元，不到一年的时间，他便每月售出个人电脑 1000 台。积极推行直销、按客户的要求装配电脑、提供退货还钱以及对失灵电脑“保证翌日登门修理”的举措，为戴尔公司赢得了广阔的市场和极高的美誉度。戴尔公司鼓励雇员提出新的主意。雇员提了一个主意之后，如果公司认为值得一试，雇员便会获得奖赏。到了迈克尔·戴尔本应大学毕业的时候，他的公司每年营业额已达 700 万美元。现在，戴尔公司早已停止出售改装电脑，转为设计、生产和销售自己的电脑。

迈克尔·戴尔的成功告诉我们：成功的根本在于行动，行动是通向成功的唯一途径。

生活中有很多语言上的巨人，行动上的矮子，他们总在夸夸其谈，觉得自己可以做很多事情，但是真正去做的时候却总是在做规划，不愿意做出任何改变和行动。那么，我们如何才能成为行动上的巨人呢？

1. 提醒自己立刻去做事情，不要找任何借口和理由，要明白机会稍纵即逝，千万不要等失去了再后悔；
2. 在工作的地方写上行动标语，每当想要拖延的时候就用上面的话来激励自己；
3. 学会“顺手牵羊”，不要积累事情，能解决的时候就立刻去做；也许推迟一会，就会失去做事的有利时机；
4. 在做事情的时候一定要专心认真，不要轻易转移关注点，尽力提高工作效率；
5. 不要盲目乐观，更不要选择逃避。要经常去想，如果不做，会产生什么样的后果，做到吃一堑长一智。
6. 诚信是一个人的立身之本。答应别人之后，无论如何我们一定要立刻去做，不要找任何借口和理由。



## 一百个决定，不如一个行动

行动就是力量，唯有行动才可以改变命运。一百个决定，不如一个实际的行动。我们总是在憧憬，有计划而不去执行，其结果只能是一事无成。成功，一定要敢想，更要敢做！

沃克臂力过人，反应也特别灵敏。他原本是一个农夫，以养牛维持生计。26岁那年他对射箭产生了兴趣，一有空就到野外去猎捕飞禽走兽。之后，射箭成了他最大的业余爱好，弓箭成了他最好的朋友。

对于沃克来说，1978年是他一生中最黑暗的一年。一天他在搬动农机设备时，不幸被电击到，再想收回胳膊已经来不及了。一只好端端的胳膊就“报废”了。

一个四肢健全的人，突然变成了“独臂夫”，从生活到工作，一切都得从头开始。没过多久，他就学会了单手驾驶拖拉机和操纵各种农机设备。肢缺体残，没有击垮沃克的意志，更没有打消他对射箭运动的热爱。他还希望像正常人那样生活、工作，还想一如既往地投身到射箭运动中。

经过仔细琢磨，沃克找来一块优质皮革，把它固定在只有 15 磅张力的儿童弓箭上。他先用牙齿咬住那块皮革，再用左手把弓弦向后拉，然后对着一堆堆稻草进行实箭练习。这种姿势难度很大，辛苦吃力自不必言，每次练习，他都累得腰酸颈痛，连两腮的肌肉都麻木了。

通过日复一日的苦练，他的力量越来越大，准确性也越来越高。半年之后，沃克已经把弓箭的张力由 15 磅增至 60 磅。断臂一年后，他就和正常人站到一起，参加密苏里州射箭锦标赛了。虽然成绩倒数第一，可他并不气馁。第二年他再次披挂上阵，成绩跃升至第十位。1982 年他第四次参加密苏里州射箭锦标赛，战胜了一个又一个四肢健全的对手，自豪地站到了冠军的领奖台上。

沃克一发而不可收，连年参赛，连年夺魁，同时也赢得了“独臂龙”的称号。密苏里州射箭协会的一位官员评价说：“沃克是一位了不起的选手，敢于同全国各地四肢健全的弓箭手较量，甚至能够击败他们。”在谈到成功的秘诀时，沃克最喜欢用的一个词，就是“行动”。他说：“我对残疾人的忠告是，不要让伤残吓倒你。想要做什么，你就去做什么，没有什么好怕的。”

只有行动，才是你做事的起点，才能使你的梦想、你的计划、你的目标成为一股推动你向前的力量。

有一个幽默大师曾说：“每天最大的困难是离开温暖的被窝走到冰冷的房间。”他说的一点不错。当你躺在床上认为起床是件不愉快的事时，它就真的变成一件困难的事了。即使这么简单的起床动作，即把棉被掀开，然后把脚伸到地上，都可以击退你的决心。

那些善于行动的人不会等到精神好的时候才去做事，而会推动自己的精神去做事。

我们用储蓄的例子来说明。人人都认为储蓄是件好事，却并不表示人人都会依据有系统的储蓄计划去做：许多人都想要

储蓄，可只有少数人才能真正做到。

这里是一对年轻夫妇的储蓄经过。毕尔先生每个月的收入是 1000 美元，但是每个月的开销也要 1000 美元，收支刚好相抵。夫妇俩都很想储蓄，但是总有些理由使他们无法开始。他们说了好几年，“加薪以后马上开始存钱”“贷款还清以后就开始”“度过这次困难以后再存”“下个月就存”，等等。

最后他的太太珍妮不想再拖下去，她对毕尔说：“你好好想想，到底要不要存钱？”他说：“当然要啊！但是现在省不下来呀！”

珍妮这一次下决心了。她接着说：“我们要储蓄已经想了好几年，由于一直认为省不下，才一直没有开始，从现在开始我们就要认为可以储蓄。我今天看到一个广告说，如果每个月存 100 美元，15 年以后就有 18 000 美元，外加 6600 美元的利息。广告又说‘先存钱，再花钱’比‘先花钱，再存钱’容易得多。如果你真想储蓄，就把薪水的 10% 存起来，不可移作他用。我们说不定要靠饼干和牛奶过到月底，可只要我们真的那么做，就一定可以办到。”

为了储蓄，他们在起先的几个里吃了些苦头，  
尽量节省，才留出这笔预算。然而现在他们觉得“存  
钱跟花钱一样好玩”。

条件成熟是成功的前提，但这并不是说，等条件成熟了才  
能行动。坐等其成，只能虚度时光。条件完全是可以创造的。  
请记住：行动比想法更重要，努力从今天开始。

## 别计较能获得什么，先做起来再说

所有的设想和计划只有在我们付诸行动之后才有可能变为现实，不管你有多么伟大的构想，如果不行动就不会给自己和他人带来收获，所以，人生的关键就是行动。

先做，然后才能知道自己的计划能不能实现，因为在做的过程中我们才能发现问题，才能知道困难有多大，也才能找到解决的办法，最后才能把构想的东西变为实际存在的东西。

先做，才有发言权。不行动的人永远不知道做事的艰难，也不会有什么经验可谈，要谈也是空洞地谈，没有什么实际的内容。做过了就会积累一定的经验，就会有话要说，说出来的话就不会是空话，就会有说服力。

先做后说是一种良好的习惯，可以使你的人缘建立在可信可靠的基础上，使你受到别人的喜爱；先做后说是一种美丽的行为，可以助你走向成功。

杰米先生是个普通的年轻人，大约二十几岁，有太太和小孩，收入并不多。

他们全家住在一间小公寓里，夫妇俩都渴望有一套自己的新房子，能有较大的活动空间、比较干净的环境。

买房子的确很难，因为必须得有钱支付首付款才行。有一天，杰米在签发下个月的房租支票时，突然变得很不耐烦，因为房租跟新房子每月的分期付款差不多。

杰米跟太太说：“下个礼拜我们就去买一套新房子，你看怎样？”

“你怎么突然想到这个？”她问，“你在开玩笑吧！我们哪有能力！我们可能连首付款都交不起！”

但是他已经下定决心：“跟我们一样想买一套新房子的人很多，其中只有一半能如愿以偿，一定是什么事情使他们打消了这个念头。我们要想办法买一套房子，虽然我现在还不知道怎么凑钱，可是一定要想办法。”

到了下个礼拜，他们真的找到了一套两人都喜欢的房子，朴素大方又实用，首付款是 1200 美元。现在的问题是如何凑够 1200 美元。他知道无法从银行借到这笔钱，因为这样会影响他的信用，使他无法获得一项关于销售款项的抵押借款。

可是功夫不负有心人，杰米突然有了一个想法，为什么不直接找承包商谈，向他私人贷款呢？他真的这么做了。起先承包商对他很冷淡，但由于杰米一直坚持，承包商终于同意杰米把 1200 美元的首付款分 12 个月交，每月交 100 美元，利息另外计算。

现在杰米要做的是，每个月凑出 100 美元。夫妇两个想尽办法，一个月可省下 25 美元，可还有 75 美元要另外设法筹措。

这时杰米又想到一个点子。他直接跟老板说了这件事，他的老板也很高兴他要买房子了。

杰米说：“T 先生（就是老板），你看，为了买房子，我每个月要多赚 75 美元才行。我知道，当你认为我值得加薪时一定会给我加，可是我现在很想多赚点钱。公司的某些事情可能在周末做得更好，你能不能让我在周末加班呢？”



老板被他的诚恳和雄心感动，真的找出许多事情让他在周末工作 10 小时。他们全家因此欢欢喜喜地搬进了新房子。

杰米的成功就在于他认准了目标就行动，不想那么多，在做的过程中，遇到问题，解决问题，结果他达到了他的目的。如果只说不做，一直等下去，自然就不会有这个结果。

先付出，后收获，这是不变的道理，先后顺序也不容颠倒。人的一生都在付出与得到，付出的是努力，得到的是收获。人生的每一次付出，都如同在空谷中喊话，你没有必要期望谁能听到，但那绵长悠远的回音，就是给你最好的回报。

八十多年前的一个冬天，美国青年哈默随一群逃难的流亡者来到南加州沃尔逊小镇。镇长杰克逊大叔给一批又一批的流亡者送去粥食，这些流亡者接过食物大口大口地吃起来。

但哈默没有吃，他坚持先给杰克逊大叔干点活再吃东西。杰克逊大叔告诉他，没有什么活儿可以做。

哈默有点失望，他说：“先生，那我便不能随便吃您的东西，我不能没有经过劳动，便平白得到这些东西！”

杰克逊大叔让他先吃饭，然后再给他派活。但哈默坚持先做完活再吃饭。杰克逊大叔十分赞赏地望着哈默，思忖片刻说：“小伙子，你愿意为我捶捶背吗？”说着，就蹲在哈默跟前。哈默只好也蹲下来，十分认真而细致地给杰克逊大叔轻轻地捶背。

捶了几分钟，杰克逊大叔十分惬意地站起来说：“好了，小伙子，你捶得棒极了，刚才我的腰还很酸痛，可现在，我感觉舒服极了。”杰克逊大叔说完，将食物递给哈默。哈默立刻狼吞虎咽地吃起来。

杰克逊大叔微笑地注视着哈默说：“小伙子，我的庄园现在太需要人手了，如果你愿意留下来，那我就太高兴了。”于是哈默留了下来，很快成了杰克逊大叔庄园里的一把好手。过了两年，杰克逊大叔把自己的女儿玛格珍妮嫁给了他。二十多年后，哈默成了美国石油大王。

不劳动不吃饭，先劳动后吃饭，先付出后收获，这就是哈默的原则，也是他成功的秘密。先付出，后收获，同样是大自然的法则。地里的庄稼需要先播种、浇水、施肥，才能结出果实；炉子里的火和热量需要先放进木头或煤炭，然后才会释放出来。只有先吃苦拼搏，才能品尝成功的果实。

## 全力以赴去做一件事情， 并努力把它做好

拿破仑·希尔曾经说过：“我成功是因为我志在成功。”这句话看似简单却富有深刻的寓意。成功的概率取决于一个人拥有信心的程度，当一个人有了相信自己能够行的态度后，他就会从内心产生一种能力与动力，促使他全力以赴去做一件事情，并努力把它做好。

要做到全力以赴，难，也不难。说它难，是因为人都有惰性，不愿意使出十分的力气去做一件事，我们总是做着差不多小姐和差不多先生。对待生活，我们可以随意，没必要斤斤计较，但对待事情，我们应该全力以赴。全力以赴是我们做事的态度。

而说它不难，那是因为如果你真正热爱一件事情，自然就

会下决心去做好它，自然会有十二分的热情。用这样的热情去做一件事就是全力以赴。全力以赴就是保持专注，而这本身就值得敬佩与尊重。

张培豫是世界著名的指挥家。在西方乐坛，指挥这一行业是男士的领地，张培豫却靠着超凡的实力打入西方乐坛，并成为德国卡塞尔歌剧院的首席指挥家。

指挥家祖宾·梅塔称张培豫为“与生俱来的指挥家”。他说：“我认为她在音乐上有无限量的才华和能力，并有足够的音乐经验领导一个高水准的乐团。”指挥家小泽征尔、洛林·马泽尔也称赞她很有才华。

张培豫的敬业精神是出了名的，她曾创下一个月指挥三场高水平音乐会的记录，也曾在不到半年的时间指挥过八场演出。

《人民音乐》杂志的一篇文章形容她：像上满发条的钟，在不停地转着、走着。

张培豫对乐队的要求以严格而闻名，但她最苛刻的还是对自己，她有一种为了艺术不顾一切的精神。

青年时代的张培豫只是一名乡村女教师，因调教

有方，率团三次夺得小学合唱比赛冠军而小有名气。一次演出前，她摔伤了，医生嘱咐她必须静养，她却坚持打着石膏参加了排练和演出。一位观看演出的评委目睹此景，深受感动，极力为她申请赴奥地利留学的奖学金，使她实现了到音乐之国求学的梦想。

张培豫的敬业精神，为她赢得了走向音乐事业的重要机遇，同时也是她事业取得成功的关键所在。

在北京指挥贝多芬专场音乐会之前，她突然生病了，大家都认为她会推迟演出，可熟悉她性格的大提琴家司徒志文却说：“只要不倒下，她会不顾一切地坚持演出。”

果真，她如期而至，并且执棒的曲目还是力度最大的贝多芬第五交响曲《命运交响曲》。

一个月后，在指挥另一场演出时，上台前她一直头疼，她吃了几片止痛药，就又出现在指挥台上。她说：“本来我可以节省点力气，但我对音乐一向是全力以赴的。”

张培豫曾对记者说过这样一段话：

“音乐与我的心结合在一起，它是从我的心里流出来的，是我的肺腑之言……把音乐做好了，我就得到

了最大的满足，这是我生活的目标，也是我从事指挥的意义所在。”

“我热爱音乐，太热爱了！没有任何其他的事情可以超越它，也没有任何其他的事情能够让我如此投入。哪怕走得再艰辛，我也不会放弃。”

这一番肺腑之言的确能引起我们的深思。张培豫全力以赴的精神使她从一个普通的乡村女教师登上了德国卡塞尔歌剧院首席指挥家的宝座。这其中，和音乐融为一体，以及为了音乐可以牺牲自我的精神，起着至关重要的作用。音乐是她的全部，她的一生就是一场接着一场的精彩音乐会。

全力以赴可能是我们大部分人都向往的一种状态，但事实是大部分人说要全力以赴，可行动过程中又做了“逃兵”，总拿各种各样的理由来搪塞自己。人生路上的全力以赴需要我们对自己的人生负责，那么到底该如何做到这一点呢？

### 1. 要对得起自己做出的每一个决定

每天给自己定一些小目标，可以是一个，也可以是两个。完成一个又一个目标，不仅能提升自己的能力，还会让自己的生活变得更好。

## 2. 不要羡慕他人的轻松生活

他人生活的好坏说实话跟我们没有多大关系，在羡慕他人生活的过程中，我们会迷失自己，让自己变得更迷茫。最好的方法是全身心投入到自己的目标中去，一点点实现自己的愿望，不要怕晚，自己渴望的东西终究会拥有。

## 3. 用心付出，肯定会有回报

付出和回报一定是成比例的，就好像写作，如果没有接收新的知识，那么写出来的文字会越来越枯燥，心中无字，自然也无法输出有内涵的文字。因此多付出一点，你要的回报迟早会来。

## 4. 坚持读书和锻炼

读书是补充知识的最好方式，无论何时，都不能放弃。锻炼就更是如此了，保持身体健康是非常重要的，不去锻炼，身体只会越来越差，而运动能带给自己无限的魅力。



## 拒绝借口，借口越多就越无法专注

西点军校一直奉行着一条行为准则——执行命令，不要任何借口。西点军校的学员遇到学长或军官问话，回答只能有四种：

“报告长官，是！”

“报告长官，不是！”

“报告长官，不要任何借口！”

“报告长官，我不知道！”

除此之外，不能多说一个字。这条准则要求每一位学员想尽办法去完成每一项任务，而不是为没有完成任务去寻找任何借口，哪怕是看似合理的借口。目的也是让学员学会适应压力，培养他们不达目的誓不罢休的毅力。它让每一个学员懂得：成

功不需要任何借口，失败不需要任何借口，你的人生也不能由任何借口来决定。

默克是一个有残疾的青年，在一个车间里当普通的操作工。在一般人看来，默克是根本不适合干这种工作的。因为这个车间的工作是流水线的，每一个员工应该非常迅速地掌握操作过程，熟练地把产品的插板焊接上一个部件，然后按动按钮送给下一个人操作。稍有怠慢，就会影响整个车间的工作，流水线路堵塞会造成很大的损失。刚开始默克手忙脚乱，流水线上的产品一个接一个在他的工位前停留下来，他急得满头大汗。由于他行动不方便，拿焊接机的手有些不稳，甚至用不上劲，因此他无法把螺丝准确地装在产品合适的位置上。领导对他发脾气，同事对他不满意，有的人还讽刺他说：“你本来就不是干活的料，干脆回家休息去吧！”

默克是个不轻易服输的青年，他决心用行动证明自己能干好这项工作，不但能干好，还能超越同事。虽然自己是残疾人，但他想自己没有任何借口向上司和同事要求特殊对待。顽强的斗志促使他付出加倍的

努力来证明自己的价值。

于是，他比任何人都用心工作，早晨厂房门还未开，他就来到门口等着，手里拿着介绍流水线操作技巧的书。下班后，他仍然在研究这条流水线的原理。同事说：“你只管干好自己的活就行了，还看其他的活是如何干的，真是傻瓜！”但是默克不听劝告，他知道只有努力工作，每天多干一点点，每天多学习一点点，自己才能超越别人，千万不要为自己找借口。

在一年后的夏天，由于产品的销路不好，工厂宣布裁减人员，选新的厂长上任重新调整厂内体制。大家看到厂门口的海报时都愣住了，因为默克不但没有被辞退，还被任命为厂长。

上述事例其实在生活中也比较常见。无论是健全的人，还是身体有些缺陷的人，对工作都要尽心尽力，并要没有任何借口地追求卓越，这样才能成功。因为只有自己拯救自己，方能走向成功。

其实，在每一个借口的背后，都隐藏着丰富的潜台词，只是我们不好意思说出来，甚至根本就不愿说出来。借口让我们

暂时逃避了困难和责任，获得了些许心理上的慰藉。但是，借口的代价却无比高昂，它给我们带来的危害一点也不比其他恶习少。

归纳起来，我们经常听到的借口主要有以下五种表现形式。

### 1. 这不关我的事

许多借口总把“不”“不是”“没有”与“我”紧密联系在一起，其潜台词就是“这事与我无关”，说到底这是这个人不愿承担责任，把本应自己承担的责任推给别人。一个团队中，是不应该有“我”与“别人”的区别的。一个没有责任感的员工不可能获得同事的信任和支持，也不可能获得上司的信赖和尊重。如果人人都寻找借口，无形中会提高团队的沟通成本，削弱团队协调作战的能力。

### 2. 我很忙

找借口的一个直接后果就是容易让人养成拖延的坏习惯。如果细心观察，我们很容易发现每个公司都存在着这样的员工：他们每天看起来忙忙碌碌，似乎尽职尽责了，但是，他们把本应一个小时完成的工作变得需要半天的时间甚至更长时间来完成。因为工作对于他们而言，只是一个接一个的任务，他们会

寻找各种各样的借口，拖延逃避。“我很忙”成了他们的口头禅。

### 3. 我以前不是这样的

寻找借口的人都是因循守旧的人，他们缺乏创新精神和自发工作的能力，因此，期待他们在工作中做出创造性的成绩是徒劳的。借口会让他们躺在以前的经验、规则和思维惯性上舒服地“睡大觉”。

### 4. 这件事我不会

这其实是为那些因为自己的能力或经验不足造成的失误寻找借口，这样做显然是非常不明智的。借口只能让人逃避一时，却不可能让人如意一世。没有谁天生就能力非凡，正确的态度应该是正视现实，以一种积极的心态去努力学习、不断进取。

### 5. 他比我行

当人们为不思进取寻找借口时，往往会这样表达。借口会让人消极颓废，如果养成了寻找借口的习惯，当遇到困难和挫折时，人就不会积极地去想办法克服，而会去找各种各样的借口。其潜台词就是“我不行”“他比我行”，这种消极心态剥夺了个人成功的机会，最终让人一事无成。

让我们改变对借口的态度，把寻找借口的时间和精力用到行动上来。因为工作不需要借口，人生不需要借口，失败不需要借口，成功也不属于那些寻找借口的人。

## 想做就马上行动，不要拖延

“想做就马上行动，不要拖延！”这是很多成功者的经验之谈。凡事留到明天处理的态度就是拖延和犹豫，这不但会阻碍事业的进步，也会加重生活的压力。拖延和犹豫的坏习惯最能损害和削弱人们做事的能力，因此你应该今天的事情今天完成，坚持不让它“过夜”，否则你就无法获得成功。你应该抱着“马上行动，决不拖延”的想法去努力才行。

有个 6 岁的小男孩，有一天在外面玩耍时，他发现有一个鸟巢被风从树上吹落在地，从里面滚出了一只嗷嗷待哺的小麻雀。小男孩决定把它带回家喂养。当他托着鸟巢走到家门口的时候，突然想起妈妈不允许他在家里养小动物。于是，他轻轻地把小麻雀放在

门口，急忙走进屋去请求妈妈。在他的哀求下妈妈终于破例答应了。小男孩兴奋地跑到门口，可谁知，小麻雀已经不见了，他看见一只黑猫正在意犹未尽地舔着嘴巴。小男孩为此伤心了很久，但从此他也记住了一个教训：只要是自己认定的事情，绝不可优柔寡断。

思前想后、犹豫不决固然可以免去一些做错事的可能，但同时也会使我们失去更多成功的机遇。

很多人在决定了一件事后不敢马上去做，而是瞻前顾后，总在想这样做是不是不太稳妥，万一失败了该怎么办，还有没有其他更保险的选择。就这样，他一直在决定中，从来没有付诸行动，当别人都已经向前行进时，他还在原地踏步。这样的人就算有再聪明的头脑、再丰富的想象力，不能付诸实践，那又有什么用呢？

思想与行动同等重要。如果你每天都在想着要做什么，而不付诸行动，那只能是空想，永远也不会成功。

马上行动适用于人生的每一阶段，可以促使你做自己应该做却不想做的事情，对不愉快的工作不再拖延，抓住稍纵即逝的宝贵时机，实现梦想。很显然，要能马上行动，就要克服许



多人都有的拖延习惯。拖延是一种习惯，马上行动也是一种习惯，不好的习惯要用好的习惯来代替。仔细思考一下，拖延的事情迟早要做，为什么要拖后再做？立即做完以后可以休息，而现在休息，也许以后要付出更大的代价。想一想，在日常生活当中，有哪些事情是你最喜欢拖延的？现在就下定决心，将这个坏习惯改掉。从最简单的事情开始，当你可以激发自己的行动力的时候，你会非常有冲劲，会非常想去完成一件事情。

拖延是行动的死敌，也是成功的死敌。拖延使我们所有的美好理想变成幻想；拖延使我们丢失今天而永远生活在明天的等待之中；拖延使我们养成懒惰的习性、犹豫矛盾的心态；拖延使我们成为一个永远只知抱怨叹息的落伍者、失败者、潦倒者。那么，我们该如何摆脱这一恶习呢？

下面是几个克服拖延恶习的实用小技巧，希望能够对你有所帮助。

### 1. 对待工作要主动积极

要勇于实践，做个真正做事的人。一个人只有以积极而主动的态度去面对自己的工作，才会产生自信，在处理事务时，才会保持清醒的头脑，使内心的恐惧和犹豫“烟消云散”，也才能够找到处理这些事务的最佳方法。

## 2. 要学会立刻着手工作

假如接到新任务，要学会立刻着手工作，这样才可以在工作中不断摸索、创新，一步步排除困难。一味地拖延、犹豫，只会在无形中为自己增加更多的困难，不利于自己在工作中做出好成绩。

## 3. 要善始善终，不能半途而废

做事要善始善终，半途而废是不会有成绩的。在工作的过程中，即使是很普通的计划，有效执行并且继续深入发展，都比半途而废的“完美”计划要好得多，因为前者会有所收获，后者最终只会前功尽弃。

## 4. 永远不要为自己制造拖延的借口

“明天”“后天”“将来”之类的句子跟“永远不可能做到”的意义相同。所以，我们要时刻注意清理自己的思想内容，不要让消极拖延的情绪影响了我们行动的路线。

今天该做的事拖到明天完成，现在该打的电话等到一两个小时后才打，这个月该完成的报表拖到下个月再做，这个季度该达到的进度要等到下一个季度达到……我不知道这些喜欢拖延的人哪儿来的这么多借口：工作太无聊、太辛苦，工作环境

不好，老板的计划有问题，完成期限太紧，等等。我只知道，这样的员工肯定是不努力工作的员工，至少是没有良好工作态度的员工。他们找出种种借口来蒙混公司、欺骗管理者，他们是不负责任的人。

### 5. 要把创意和行动结合起来

创意本身不带来成功，但是，它一旦和行动结合起来，将会使我们的工作变得卓有成效。在工作的过程中，我们需要把创意和实践结合起来，这样才会为我们的人生和事业打开新的局面。

### 6. 永远不要等到万事俱备的时候才去做

不要等到万事俱备以后才去做，因为永远没有绝对完美的事情，也永远都没有万事俱备的时候，这种想法只是一种幻想。

### 7. 用行动来克服恐惧，同时增强你的信心

爱默生说：“永远做你害怕的事！”怕什么就去做什么，你的恐惧自然会消失。

## 8. 有计划、有策略地完成任务

你可以在开始工作之前将立即可以做的事情列个清单，通常从最简单和用时最少的事情开始做起。切割你的工作任务，把工作分割成几个小部分，分别详细地记在纸上，然后把每一个部分再分成几个步骤，使得每一个步骤都可在一个工作日之内完成。

“想做的事情，马上行动，不要拖延！”这是很多成功者的经验。这种经验，适合于任何人。要做到“想做的事，立即去做”，需要你从小事做起，让这种习惯深扎于你的内心。

## 把握今天， 别把希望寄托在明天

“今日复今日，今日何其少！今日又不为，此事何时了？人生百年几今日，今日不为真可惜！若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。”这是明代著名才子文嘉所作，他用通俗流畅的语言劝勉人们应该好好珍惜自己所拥有的时间，切勿玩耍嬉闹，虚度美好的年华。现如今的我们在如此美好的时光中，更应该好好把握自己，尽可能地把事情放在当下，也就是今天，而不要将所有的希望与梦想寄托在明天。

人本身就具有散漫不羁、拖延放纵的不良习惯。如若事情本身进展顺利，还可以在当下继续完成，如若事情发展过程中遭遇困难，不能够按照原有的计划进行，相信很多人就找到了拖延的最佳借口。

就职于著名企业海尔集团的每一位员工，基本都养成了“每日事，每日毕”的习惯。因为他们不断的工作与总结中都为自己设立了一个“日清”检查工作流程，即每天都要对自己当天所进行的工作进度进行及时清理、检查。

检查的内容包括：案头文件中哪些属于急办的，哪些属于缓办的，各种材料是否按要求正确摆放，等等。

对于所有在海尔工作的客服人员来说，客户对他们提出的任何要求，无论是复杂的大事，还是“鸡毛蒜皮”的小事，都必须在客户提出的当天给予准确的答复。他们要与客户针对工作中的一些小细节达成一致的协商意见，然后还要毫不走样地按照协商的具体要求来办理相关事宜，等工作人员办理妥当之后还必须及时地反馈给客户。当员工遭到客户的不断抱怨甚至投诉时，客服人员要在第一时间内合理解决，自己没有能力解决的必须第一时间汇报给自己的直属上级。自从所有员工执行“日清”检查工作流程之后，企业的工作效率与工作质量得到了有效的提高。

可以说，员工的“日清”习惯也让海尔不断地完善了自己的“日清”检查工作流程。这不但让当天发

生的所有问题得到了及时的解决，还为后期工作的顺利进行开了一个好头。

在做事的过程中人们总会找到各种各样拖延的借口与理由。其中，一部分人是因为自己不太喜欢手头的工作；而另外一部分人则是不清楚自己该如何更好地开始手里的工作。这些借口足以促成一部分懒散者继续拖延下去，如果想彻底改掉寻找借口的不良习惯，最好试着培养自己今日事今日毕的好习惯。

## 1. 制订计划

俗话说，磨刀不误砍柴工，每天给自己一天的工作制订一个切实可行的计划，让自己一天都很专注，很有目标感，不会觉得茫然与麻木。所以，每天早晨花上 10 分钟的时间，给自己制订一份需要完成的任务列表吧。

## 2. 做好排序

按照轻重缓急，一个个完成任务。同时，利用碎片时间处理细碎杂事，比如处理邮件、邮寄快递等，这样可以大大提高工作效率。

### 3. 适当奖励

每完成一个任务，给自己一点奖励。尤其是在刚开始培养习惯的阶段，适当的奖励十分重要，具有很大的激励作用。比如，完成一个，可以奖励自己买点零食或者玩 10 分钟手机等。

### 4. 合理放松

人不可能一整天一直保持全神贯注，也需要合理的放松时间。比如，对着电脑工作一个小时后，可以向窗外远望一会，也可以在办公桌周围做做伸展运动，适当的休息有助于提高效率。

### 5. 简短总结

古语有云：吾日三省吾身。你可以每天晚上对白天所做的事情进行总结，看看有哪些地方还需要改进，这有利于加速好习惯的养成。



#### 第四章

# 对抗干扰：

从喧嚣的外部环境中找回专注力



在这个喧嚣嘈杂的世界，每天我们被各种琐事缠身，手机逐渐成为最大的干扰，刷朋友圈、玩微博、看视频……我们思绪混乱、精神分散，想做出点成就却无处下手，总感觉缺了些什么。缺的这个也许就是专注力。

## 为什么你这么容易被干扰

相信很多人都有过“三分钟热度”的经历：兴致勃勃地去练下棋，下了一会又去练跳舞，跳舞学了半个月又改练书法，可是换来换去哪个都没有学好。当看到别人精湛的棋艺或者优美的书法时，你又会怨天尤人：“老天对我太不公平了。”真的是老天偏爱那些成功的人吗？我们不妨来看看庄子是怎么看待那些有一技之长的人的。

庄子的书中记载的能工巧匠特别多，这些人都具有高超的技艺和专注的精神，也往往能够让别人受到启发。下面我们就介绍两位。第一位是著名的“神刀手”庖丁。

庖丁是一位厨师，最擅长宰牛。他杀牛的动作就像舞蹈一样，发出的声音符合音乐的节奏，一头整牛在他手下，一眨眼的工夫就被大卸八块，而他好像一点力气都不费。

梁惠王问他：“你的技艺为什么这么高超呢？”

庖丁说：“开始我宰牛的时候，眼里看到的就是一头牛；可是三年以后，我看到的已经不是整牛了，而是牛的身体部件，是牛的骨头缝、肌肉的间隙，所以进刀的时候十分顺利。有的厨师用刀砍骨头，所以一个月换一把刀；有的厨师用刀割肌肉，所以一年换一把刀，可是我的刀只游走于缝隙之间，所以这把刀我用了 19 年，杀了几千头牛了，刀刃还锋利得很。我杀牛没有别的经验，只是‘目无全牛’而已。”

如果没有专注的精神，很难想象庖丁能将分解牛的工作做得如此出神入化。

另外一位高手是一个老人。

这个老人没有别的本领，只会用粘杆去粘蝉。但是他粘蝉的本事已经到了出神入化的地步，就像用手去拾一样简单。

据说有一次圣人孔子刚好经过，孔子看到老人粘蝉的样子感到很新奇，就问：“您粘蝉的本领是怎么学的呢？”老人说道：“我练习的时候，在竹竿顶上放弹丸，从两个放到五个，能让它们不掉下来，本领就练成了。我粘蝉的时候，身子静止不动，像石头一样，手臂拿着竿子，像枯枝一样。虽然周围的事物那么多，可我眼里只有蝉翼，不会因外物的变化而动摇我对蝉的

专注，这样又怎么会粘不到呢？”

通过这两个故事我们不难看出，他们都有一个共同的特点，那就是工作时的全神贯注。虽然外界有各种干扰，但是这些都不足以影响他们对目标的关注。庖丁眼里只有牛，老人眼里只有蝉。正因为这样，他们的技艺才能出神入化，达到了别人所不能及的境界。

朋友，你是否经常因为摆脱不了干扰因素而无法按时完成工作？你是否为自己的工作效率不高而感到一筹莫展？其实，要解决这些问题，一点都不困难。

我们可以在日常生活和工作中做这样的尝试：当发现自己的工作已经偏离了正常轨道或者说和自己的计划相背离时，你不妨把这个情况记录下来，然后想想自己出现过的类似情况，以及为什么会出现这样的情况，接下来你打算采用什么方法来减少这种事情的发生。

要避免被干扰，我们可以采用下面的这些方法。

（1）把那些与自己的工作没有关系的东西拿走。比如电子游戏、电影光盘或者一些对工作没什么用的报纸杂志等。在家工作时，也必须把容易导致自己分心的东西拿走。

倘若我们热衷于电脑游戏，那就一定不要在自己工作的电

脑里安装或者保存它们，否则，我们在工作的时候就很有可能“身在曹营心在汉”——表面看上去在工作，其实心里还想着“游戏进行到第几关了”“后面该采用什么战术才能获取胜利”等。这样的情况会使我们的工作效率得不到提高，在工作中我们还很容易犯错误，从而导致错过解决事情的好时机，也浪费了宝贵的时间。

所以，我们一定要为自己创造一个清静的办公环境，让那些无关的资料都远离我们的办公环境。办公环境清静了，分散我们注意力的东西也就少了，我们就可以专心、高效地工作了。

（2）干扰我们工作的另一个因素就是电话。倘若在工作过程中，办公室的电话一个接一个地响，那我们会受到电话铃声的干扰，思路就会被打断，手头的工作也必然会受到很大的影响。我们可以将与工作有关的电话进行集中处理，给自己设置一个和外界进行工作联系的固定时间，并告知客户和工作伙伴，让他们尽量在这个时间里打电话联系。我们还要在自己的工作安排表中把这段时间明确地标记出来，然后在具体执行的时候，严格按照自己的计划去做。这样可以让我们免受电话的干扰。

在工作时间内，最好不要接打私人电话。若有紧急情况必须接打，那也应当安排在适当的时候。我们可以给自己安排出一个固定时间段，专门用于处理私人事务或者接打私人电话。

同时也要把安排的这个时间段告知自己的家人、朋友和其他相关的人，请他们只在这个时间段内和你联系。

(3)我们还要学会摆脱同事聊天的干扰。有的人很喜欢在上班时聊天，这样很明显会影响我们的工作。这个时候我们就可以委婉地告诉对方，可以选择合适的时间和地点进行沟通。

倘若对方总是不分时间地点，有点无关紧要的闲杂事就找我们聊天，那就要想办法在他过来之前把他挡在门外。比如，可以采用这样的方法：关上办公室的门，在门外挂一块牌子，上面写着“请勿打扰”；如果别人正准备找我们聊天，那不妨给他一个暗示，表明自己正在工作，没时间聊天；或者可以直接告诉他你今天的工作很多，实在抽不出时间陪他聊天。

当我们想摆脱同事的聊天干扰时，可采用的方法很多，只要用得巧妙，让对方知道我们没时间和他们聊天，那我们的时间利用效率就可以得到保证。

我们可以在今后的工作中尝试一下上面的几种方法，为排除干扰、提高效率而奋斗。

## 别让电话夺走你的专注力

午休用餐的时间里，接到客户退款的要求，匆匆结束用餐；

给儿子开家长会之际，思考着老板交代的新项目的策划案；

正在跟家人享受惬意假期的时候，接到某销售人员推销产品的电话；

正在回复重要客户的邮件时，下属打来电话询问例会内容；

.....

相信你也经常遇到上述这些情况，无论是在休息时间享受小憩带来的惬意，还是正在忙碌地处理工作上的重要事务，手机总会不失时机却又“莽撞”地响起，让你徘徊在接与不接的十字路口。也许你正在享受轻松愉快的休闲时间，接电话会打扰到你的正常生活；也许你正在思考工作中难题的解决方案，

接电话会打乱你的思路，影响你的效率。

这就是电话给我们带来的干扰，电话的存在使得我们的很多计划都被轻易打乱，它会轻而易举地夺去我们的专注力，令我们的工作陷入混乱的状态中。

不论何时、何地，只要有手机，朋友、同事、领导、客户总能轻而易举地找到我们。这点可谓是手机给我们带来的便利，但“成也萧何、败也萧何”，手机的便利性也意味着我们必须与外界时刻保持联系，不管我们心里是否愿意。

陈丽是一名房地产职员，从入职的第一天起她就被“勒令”手机一定要24小时开机，这样才能保证客户在第一时间联系到她。24小时开机固然可以得到潜在客户，但同时也给陈丽的生活带来了一些不便。

前一天陈丽带一位客户到郊区看房，回到住处时已经非常晚了，于是陈丽草草洗漱完便休息了。第二天早上不到六点，陈丽的手机便响了起来，她迷糊地接起电话：“喂，您好！”电话那边传来一个急切的声音：“喂，我要租房……”继而开始诉说冗长的租房要求。陈丽还沉浸在梦境中，根本没反应过来，那边说



完便挂掉了电话。

因为这个不合时宜的电话，到了公司的陈丽根本没精神开始工作，更没有记住早上那个租房人的要求。整整一天陈丽既没有更新自己的网上房源，也没有给前两天积累的潜在客户打回访电话，快到下班的时候她的精神才恢复一点，自己感叹：这一天又没有效率。

因为职业要求，案例中的陈丽不得不每天都开着手机，不合时机的电话总是打扰陈丽的休息和工作。要知道不能好好休息是时间管理的大忌，于是陈丽的工作常常没有效率。当然也许你会产生疑问：如果关掉手机，陈丽不就可以得到很好的休息，继而创造更高的效率吗？但是对于某些职业的从业人员来说，电话是获得业绩的工具，怎么能关掉呢？

除了影响休息，手机还会使我们的压力越来越大。试想一下，你正在处理一份紧急的策划案，此时手机响了，接起手机原来是老家的妈妈打电话询问一些琐事，于是你开始跟妈妈讨论这件琐事，挂了电话却发现自己很难回到注意力高度集中的工作状态下；上司开始催促策划案，你越来越着急，压力也越来越大，经过长时间调整之后你才又开始策划案的编写。

试着调整自己使用手机的状态，让自己回到清静的氛围之中。只有消除电话的干扰，你才能集中注意力，创造更高的效率。

李向磊刚刚步入婚姻的殿堂，走进老板的办公室向老板请假：“李经理，下个月我要度蜜月，这是我的假条，请您批准。”

李向磊一直是公司的骨干，虽然不想给他一个月的假，但是李经理还是批准了李向磊的休假申请，可是附上一个条件，他必须手机 24 小时开机保持联系，李向磊点点头答应了。

虽然开着手机，但李向磊设置了语音信箱，每个给他打电话的人都会听到这样一句话：您好！我正在度蜜月，不是很方便，如果有什么急事，请转告我的妈妈，她会转告我的，谢谢您！

这个小留言屏蔽了李向磊的一切电话，给李向磊带来了一个十分惬意的蜜月。

很多时候当手机响起的时候，我们无法做到不接电话，但是我们可以延迟接电话的时间，比如正在开车的时候手机响起，

你可以将车停在路边再接电话，这样可以避免因为接电话而分心，造成不良后果；当结束一天的工作回到家里时电话响起，看了来电显示知道是上司打来的，你也可以过一段时间再接电话，向对方解释刚刚在准备休息，对方一定可以理解这是下班时间，不便打扰……这样你便可以轻松消除电话的干扰，拥有清静的氛围，从而使你能集中精力做事。

## 告别垃圾邮件， 体验无干扰的世界

电子邮件早已成为我们与别人交流的重要工具，它的存在为我们减少了见面沟通的时间，最大限度地提高了我们的办事效率。

生活中我们用电子邮件互通有无、彼此问候，电子邮件拉近了我们彼此的距离；

有时候我们甚至可以通过电子邮件来探讨某个重要问题的解决方案；

如果有某件事情需要一个一个通知亲戚朋友，那么群发电子邮件是最省事的选择；

.....

但是不可否认的是，电子邮件给我们的生活带来各方面的便利之际，也给我们造成了很多困扰。因为这些电子邮件中，除了工作上的往来邮件，还有数目不少的垃圾邮件，包括销售邮件、邀请加入会员的邮件，以及无聊的人群发的邮件等。

因垃圾邮件毫无价值，一般我们建议立即删除，以保障电子邮箱的有效空间。但值得注意的是，垃圾邮件还有一个显著特点，那就是它们的标题都很有吸引力，会诱使你总想要打开一探究竟。

可是一旦打开，你就会发现它们都是“金玉其外，败絮其中”的，兜售炒股产品、邀请成为某某会员、享受某某折扣等内容充斥着你的眼球，如果你的思绪总是跟随着这些邮件的内容“走”，那么势必会浪费很多时间，耽误那些重要而紧急问题的处理，更会因此导致工作效率低下。

林旭是某教育机构的咨询老师，主要负责为学员的家长答疑解惑，平时的工作离不了电话和电子邮件。但是林旭发现自己的电子邮箱不仅是跟学员和家长联络的桥梁，更是一些推销人员的推销场所。这些垃圾邮件的标题都很吸引人，但是打开之后里面的内容大同小异，都是向自己推销的，这些销售人员显然是在

“全面撒网，重点捕鱼”。

一开始，林旭对这些垃圾邮件并不太反感，工作不忙的情况下会看看有没有适合自己的产品和业务。但时间长了，林旭发现自己开始对这些垃圾邮件产生了依赖心理，打开电子邮箱后总是先查看这些垃圾邮件。这种做法不仅没有为林旭的生活带来便利，更无形中影响了林旭的正常工作，要知道不能及时解答学员家长的疑问，对自己的公司也有影响。

当意识到查看垃圾邮件给自己带来的负面影响后，林旭在网上查找了一些对抗垃圾邮件的方法，为自己制订了计划：只查看重要邮件，那些垃圾邮件一律删除。没想到这个简单的方法还真管用，不到半个月的时间，林旭的做事效率就得到了很大提高。

林旭的方法貌似很简单，但是实施起来也是很有难度的，那么他是怎么做到的呢？下面我们来共同探讨一下。打开我们的电子邮箱，首先要确定电子邮件的优先处理顺序，这与管理时间是一个道理。电子邮箱中那么多封未读邮件，我们必须先处理那些既紧急又重要的邮件。这些邮件可能来自客户、老板，处理不好或者处理得不及时将会给我们带来一连串的负面影响。

处理完那些既紧急又重要的邮件之后，接下来我们要做的就是删除垃圾邮件，让这种邮件彻底远离我们的生活和工作。当然也许这种处理方式略显极端，可是只有这样做，才能彻底避免我们因关注垃圾邮件而耗费过多时间和精力。

网络使这个时代越来越透明化，在搜索引擎中输入你的名字，也许你的工作、电话和电子邮箱将会迅速暴露。如果你的工作是服务行业，那么这种暴露无遗是推动你工作前进的助燃剂，会让更多的人找到你，获取你的服务而使你受益。但一分为二地看，电子邮箱轻易暴露，势必会有很多人向你发送垃圾邮件。

除了删除这些垃圾邮件，还有人会选择重新注册一个新的电子邮箱，来屏蔽那些垃圾邮件。这种做法治标不治本，通知他人你的新电子邮箱势必要浪费你的时间。也许注册一个新电子邮箱会给你短时间的宁静，但之后你依然会遭受垃圾邮件的骚扰，这是毋庸置疑的。所以面对垃圾邮件，只有选择删除，才能阻止它浪费你的时间、降低你的做事效率。

## 别再让应酬占据你所有的时间

“哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的工夫都用在了工作上”，鲁迅先生的这句话大家肯定都很熟悉。可是，有很多人的时间被应酬占得精光。所以，时间账，我们一定要学会算，应酬的时间更得上心。

谢长明先生开了一家公司，从公司创建到现在也有四五个年头了，公司发展势头很好。事业有成的他，现在面临的最头疼的问题就是应酬太多。在一周的5个工作日里，他得用4个晚上来和客户谈业务，即使是周末的时间，也不能完全由自己来支配。虽然他刚刚40岁，可是长时间的应酬加上工作的劳累，已经让他患上了胃病和高脂血症。而且，由于应酬所占的时间太多，



他根本就没有足够的时间去思考公司里的问题。公司每天总有很多问题等着他去处理，可是他分身乏术，不得不牺牲自己原本已经少得可怜的休息时间。

我们的工作和生活离不开应酬。虽然大多数人都喜欢应酬，因为应酬的过程中我们要陪吃、陪喝、陪笑，当然还要“赔”上自己的时间，可是这些都是必不可少的。那么，我们该怎么做才能将自己应酬的时间安排得更加合理？关于这个问题，我们可以根据对方的身份来进行调整。

### 1. 来自合作伙伴的应酬

和合作伙伴之间的一些简单事务，我们应尽量避免见面应酬，通常情况下通过电话、QQ 或者电子邮件解决就可以了。在双方打电话的时候，我们也要坚持少说话、多办事的原则，3 分钟可以解决的事情就不要说上 5 分钟。

对于合作上比较重要的事情，双方会谈的时候，应该尽快步入正题。一般情况下，双方见面之后，总免不了说一些客套话，直接谈事难免显得太突兀，好像见面就是为了办事情的。在这样的情况下，我们的应酬往往会浪费很多时间。

倘若我们的应酬完全出于商务或者工作的目的，那么我们

就应该在简单问候、寒暄之后，直奔主题，尽量让自己的时间得到充分的利用。

## 2. 来自下级的应酬

### （1）可以充分向下级授权

工作中，我们也要尽量减少那些无关紧要的来自下属的应酬，这样可以节省时间、提高工作的效率。

首先，我们应该在部门内部，对部门事务进行明确而详细的分工，把具体的事情都落实到个人身上。

其次，我们要给下属充分的授权。对于下属职责范围内的事情，如果有独自决定、独自处理的权力，当然就不会再来打扰领导了。

### （2）在固定时间集中处理意外情况

当然，即便给了下属充分的授权，在具体执行的过程中他们也一定会遇到无法独自做决定的情况。所以，我们可以在每天或每周专门拿出一段时间，用来处理下属遇到的各种问题。

### （3）除面谈以外的其他沟通方法也可以大大发挥作用

在网络如此发达的今天，许多公司都装有内部局域网或者

内部管理软件，这为公司内部人员有效及时的沟通提供了很大的方便。不论是平级之间，还是上下级之间，沟通都特别方便。所以，我们不可忽视这些沟通工具的好处。

### 3. 来自上级的应酬

对很多人来说，来自上级的应酬才是最难处理的。我们必须清楚的一点是，即便这样的应酬对自己的工作没有意义，我们也不能掉以轻心，必须重视起来，不可有一丝怠慢。这个时候，我们可以采用下面的方法。

#### （1）定期向上级汇报我们的计划和安排

在定期向上级汇报工作的时候，我们还应该把自己下一阶段计划告诉他，而且还应该请领导参与到详细的计划制订中。在这种情况下，上级就能随时知道我们的工作安排情况。

#### （2）在制订工作计划时要参照上级的工作安排

我们在给自己制订工作计划的时候，如果能把自己的工作节奏、日程安排和上级的安排协调起来，这样就可以减少上下级之间因为工作步调不一致而出现的冲突。

#### （3）牢记自己的工作职责

无论在什么公司，不同的部门、不同的职位都会有明确的

工作职责和范围。但是在日常工作中，我们往往会遇到领导交办的工作超出我们职责范围的情况。这时候我们该怎么办呢？倘若做这个工作会影响到自己的本职工作，那么这时候我们就要学会坚决而礼貌地说“不”。

#### 4. 来自突访者的应酬

##### （1）可以适当回避

那些对自己的工作有不好影响的人，我们可以选择回避。比如可以委托自己的助理将其拦住，不和对方见面。但也要注意，尽量不要让对方感觉到我们是有意回避的。

##### （2）会见重要客人，控制时间很重要

倘若来的客人是必须会见而无法回避的，那我们就要立即和对方会面。

在和对方交谈的时候，我们应该掌握谈话的主导权，把握住双方谈话的主题，不能谈了半天还离题万里。当谈话的结果已经很明确的时候，我们要抓住时机总结或做一些结论性的意见，这样就能让对方知道双方要谈的问题已经结束了。我们还可以用看表或者其他暗示动作来尽快结束双方的会谈。

## 有些文件，你可以不看

很多人都有过这样的经历：办公桌上的文件一叠又一叠，每天都必须拿出很多时间来处理。对此，我们不妨将文件做做整理，只留下有用的和重要的，不要让自己被“洪水”淹没。

韩东峰是一家国有企业的董事长。在 20 世纪末，他刚刚接手这家企业的时候，由于效益不好，企业连年亏损。他当董事长之后，仅仅用了五六年的时间，就让这个亏损的企业起死回生，不但还清了之前的债务，而且年利润达到了数亿元。这在商界可以说是一件非常传奇的事情。当有人问他采用什么方法让这个企业在那么短的时期内取得如此辉煌的业绩时，他回答说，其实很简单，他刚上任的第一件事就是把一大

堆没用的文件整理出来扔掉。

你的桌子上是否也有一大堆文件等着处理？倘若我们每天都处理大量的文件，又怎么能集中精力进行思考或处理比这些文件更重要的事情呢？对很多人来说，他们几乎每天都需要花大量时间来做这些事情：将厚厚的一叠文件一份一份地浏览分类，有时还得回头检查一下，看自己是否忽略了里面的重要内容。很多人对此很无奈，是因为他们必须花一定的时间来整理它们，把自己需要的文件留下来，而之前做好的时间安排也因此被弄得一团糟。

如果我们拿这些文件没有办法，那我们必然会成为牺牲品，被看上去很不起眼的文件打垮。所以，我们必须想办法简化一下自己的工作流程。有效的方法就是想办法堵塞这些文件的源头。

我们要关注并分析一下那些定期送来的文件、备忘录、时事通讯、报刊、信件等，计算一下每天处理这些文件要花费的时间。然后再仔细判断哪些文件可以丢弃，或自己处理文件中的哪些步骤可以省略。

对于那些没用的备忘录或报道，我们可以联系这些文件的发送机构，让他们把我们的联系方式从列表中划去。

对于那些内容重复的杂志、时事通讯和商业性报刊，我们则可以取消订阅。因为我们根本没时间去浏览。当然针对那些重要的或关于行业资讯的报纸杂志，我们可以订阅，而且再怎么忙也必须得抽出时间去阅读。

只是在阅读的时候，我们没有必要从头看到尾，应该找出那些真正有用的，其他的则完全不予理会，这在无形之中就给我们节省了大量的时间。

此外，要想寻找一些有价值的时事、新闻、行业资讯，我们也可以在互联网上进行查找。现在网络这么发达，搜索新闻资讯，既及时又方便，而且涉及面很广。我们还可以通过某种方式和自己的同事、下属共享报刊与时事通讯，让大家同时接触到这样的信息，这样从总体上就为我们节省了大量的时间。当然，大家必须遵守一个原则，那就是上班期间只交流对工作有用的信息，和工作没有关联的，应该放在工作时间之外进行交流。

总之，处理文件是我们工作中经常要做的事情，谁都避免不了，但我们不能成为文件的奴隶，要将接收到的文件分门别类整理好，把自己的时间用在处理重要文件和重要的事情上，对那些没有用的文件、资料、报刊等应该果断丢弃。

## 你真的需要那么多会议吗

你的时间都去了哪里？其实很多时候，时间是被一些无为的琐事给占用了，名目繁多而效果不佳的会议就是其中之一。理一理自己的会议时间，你会发现，原来自己的时间并不少，只是缺乏合理规划和安排。

席长永先生是一家大公司的部门经理。他经常抱怨说，他几乎每天都在开会，所以有很多工作不得不通过早到、晚退或在周末时加班来完成，否则工作任务很难完成。

对于领导者来说，会议是实施领导力的一种工具，是领导



层用来履行责任的一种手段，当然也是一个单位进行管理的重要方式。所以，不管会议的规格高低、规模大小、时间长短、议题轻重，只要是必需的，那它就有存在的价值。

在通常情况下，开会一般有几个目的：达成决议和解决问题、传达信息和监督员工、激励团队成员的士气、巩固领导的地位、激发新的创意。

开会对任何单位来说都是非常普遍的事情。可是，很多时候，大家一听到“开会”这个词就会抱怨。那么，为什么大家会有这样消极的反应呢？

事实上，开会的结果在很多时候往往是讨论了半天，却没有提出好的方案。要么是不着边际，净说些对解决问题没有用的话，要么就是形成的决议只停留在理论阶段，严重脱离实际，没有可操作性。这对参加会议的人来说纯粹是在浪费时间，所以大家有抱怨也就不难理解了。

现在的很多会议，不是拖得太长，就是缺乏效率，会议中有一半以上的时间都被浪费在无聊的会谈上了。据调查，会议每年给企业带来的时间损失要达到三十多个工作日。我们想想，这三十多天如果用在其他有效的方面，不知能办成多少事情。即便有上述问题存在，但会议在人们的社会生活中依然占有很大的比例，这是事实。调查发现，当今社会，全球每天会有 5000

万个事务性会议，而美国则以每日 1000 万个会议名列榜首。在日本，那些企业的高级管理人员会把他们一天 40% 的时间用在会议上，俄罗斯的高级管理人员每天花在会议上的时间也占到他们一天时间的 30% ~ 40%。而且人们开会的次数也表现出逐年缓慢上升的趋势。从上面这些统计数据我们也认识到：一定要对会议进行有效的管理，否则我们大量的时间都会被会议白白浪费掉。

研究发现，会议之所以没有取得预想的效果，之所以会变成一个低效率的会议，主要原因有以下几个方面。

会议的目标不明确，议题不清晰；开会只是为了走形式；主持人会前的准备不够，而且缺乏控制和引导会议的能力；会议上发言人没有提到自己的观点，总在重复他人的观点；很多与会人员的时间观念不强，经常迟到；对于一些问题虽然反复研究，可总达不成共识；汇报工作抓不住重点。

关于会议，还有一个很重要的问题就是会议成本的问题。不论是什么样的会议，它的召开都要耗费时间和人力，所以成本就是不可忽视的一个问题。了解了会议的成本之后，相信大家都会自动减少会议对时间的浪费。日本的一家大型企业每次开会前都用以下公式计算会议成本：

会议成本=每小时平均工资的 3 倍  $\times$  2  $\times$  开会人数  $\times$  开会时间（小时）

大家可能会有疑问：为什么要用每小时平均工资的 3 倍再乘以 2 来计算？是这样的：一个人的劳动产值往往比他工资的 3 倍还要多，所以这个公式中要乘以 3；人们参加了会议就必须中断自己手头的工作，会对公司造成损失，而且损失最少是 2 倍的，所以后面还要乘以 2。

我们计算一下举行一次会议的成本，就会发现开会的成本的确很高。倘若我们在每次召开会议之前都计算一下成本，并且让会议的筹办方来支付这部分费用，那么会议的次数就有可能大大减少。由此看来，即使我们的确需要开会，那也要尽量减少参加会议的人数、缩减会议的规模、压缩会议的时间。

在日常工作中，对于那些可开可不开的会议，应尽量不开。通常情况下，出现下面的这些问题时我们才可以考虑开会：

有需要依靠集思广益才能解决的问题；有按常规程序来不及解决的事情；需要做出比较重要的决定；会议能对参加者产生训练价值和激励作用；所做出的决定需要获得大家的通过；需要推行重大改革和新方法，等等。

## 避免在决策上浪费时间

要做决策，就需要收集足够的信息。可是信息太多，也容易成为累赘，反而会影响我们的决策。只有摆脱了决策误区，才能让自己的决策更高效，也才能节省更多的时间。

时间其实是最公平的东西，只是每个人对它的利用率不同罢了。能否做出正确的决策，就在于能否获取真实、及时、有效的信息。而能否成功，则要看能否在有效的时间内将这些信息加工和利用起来。

所以，我们必须培养识别信息的能力，这是成功不可或缺的能力。那么信息究竟从哪里来呢？可以从同事、老板、亲戚、朋友等处获得，也可以从图书馆、报刊、书籍、网络等渠道获得。掌握了有效的信息，我们才能掌握和利用好时间，才能提高工作效率。可是现实中，很多人对周围的人或事缺乏正

确的认识，从而错失了很多有效的信息，也浪费了不少时间。  
这主要表现在以下几个方面：

### 1. 对工作缺乏热情

有些人整天混日子，害怕遇到困难，总想着以最少的劳动来换取最大的回报。这是消极对待工作的一种方式。

建议：每个人都应该找出自己对工作的兴趣点，这是热爱工作的第一步。做到了这一点，我们就会渐渐对自己的工作产生兴趣、充满热情。

### 2. 不愿意和他人真诚交往

不相信他人，不愿意和他人真诚交往，会让我们失去一个很好的获取信息的渠道。

建议：多和同事、客户沟通交流，可以获得很多重要的信息，从而为自己的决策提供巨大的帮助，这一点对于领导者尤为重要。

这种方式一举两得，既能让领导和员工之间和谐相处，也能让员工觉得自己受到了重视。领导从各处搜集信息，能更好地掌握时间、用好时间、做好决策，提高企业的效益。我们对旁人了解越深，就越容易和他们共事，双方就会互帮互助，从

而都能获取对各自有益的信息。

### 3. 过多阅读报纸

看报可以让我们了解到近期的新闻热点和自己工作领域的发展动态。从这个方面来看阅读报纸还是很有用的，但如果不掌握方法、不加限制，在一定程度上看报也会浪费时间。

建议：其实利用碎片化的时间看看报纸就很好，比如吃早餐的时候看报，或在等车的时候浏览一下，但要注意不能让报纸占用我们太多的时间。

### 4. 事事请示领导，不自己思考、自己做决策

完成一项任务需要哪些步骤，需要做哪些方面的工作，这些都是我们必须知道的。我们不能总等着让领导来给我们指路，而应该自己多做一些工作。

建议：尝试着利用自己掌握的信息，针对自己的工作任务做出一些决策，这对培养我们的判断力十分有用。

工作的时候，我们可以自己动脑思考一下，什么是最快和最方便的方法，而不要事事请示领导。

决策很能考验一个人的能力，所以我们要勇于面对决策的

考验，要从经验积累中逐渐树立起信心，努力成为善于控制时间的人，把自己的实力体现在关键的环节上，要懂得在关键时刻“亮剑”。

### 5. 只空想，而不实践

这个世界，无论什么时候，都离不开实践。只想而不动手去做，就只能陷入空想中，空想只会浪费时间。

建议：创新性思维可以帮助我们产生比较好的主意。既然已经有了好的主意，那就要学会去实践，不能光想不做，要行动起来！做了才能让时间产生效益。

### 6. 不利用现成资料

一个广告公司的市场调查部经理在开始执行一项任务之前，总不会忘记问同事：“过去我们做过同样的调查吗？”他这样做就是为了充分利用现有资料，避免重复过去做过的事情，浪费时间。

建议：利用现成的信息资料可以节约宝贵的时间和经费，而且还能节省出大量的人力。这么有益的方法，我们可以在工作和生活中尝试一下。

## 琐碎事情，我的时间不属于你

一位哲学家曾经说过：“生命太短暂了，不能再只顾小事。而要把自己的主要精力用在大事上。”这句话就是告诉我们，不要让琐碎事“喧宾夺主”，而要对大事“另眼相待”。

一名叫索罗尔的海军战士，通过雷达发现，有几艘某国舰艇正朝他们潜水艇的方向开过来。他们通过潜望镜看到了一艘油轮、一艘驱逐舰和一艘布雷舰。当天色逐渐亮的时候，索罗尔他们的潜艇升出水面开始发动攻击。他们朝那艘驱逐舰发射了几枚鱼雷，可是没有一枚鱼雷击中目标。当时那艘驱逐舰上的官兵还没有发现自己的驱逐舰正遭受攻击，一直向前行驶着。



而正当索罗尔他们准备攻击那艘布雷舰的时候，那艘布雷舰转过身子，直朝索罗尔他们的潜水艇方向开来。这时，索罗尔他们便立即将潜艇潜到水下 50 米深的地方，防止被那艘布雷舰探测到。因为潜艇的发动机、冷却系统和发电机器等都会发出较大的声音，很容易被对方发现，所以他们便关掉了所有的机器。

大约过了两三分钟，6 枚深水炸弹在索罗尔他们潜艇的四周爆炸开来，他们不得不继续下潜至水下 80 多米深的地方。整个潜艇上的人都吓坏了。因为他们都明白在不到 300 米深的海水里，一旦受到攻击那将是很危险的事情。那艘布雷舰连续扔了 15 个小时的深水炸弹。

深水炸弹在距离潜艇不到 5 米时，它的爆炸威力足以在潜艇上炸出一个洞。当时有将近 20 个深水炸弹就在离索罗尔他们潜艇 15 米左右的地方爆炸，索罗尔和他的战友们奉命静躺在床上，保持镇定。当时的索罗尔被吓得几乎无法呼吸，他想这下死定了。关闭了电扇和冷却系统之后，潜艇里的温度非常高，可是在极度的恐惧之下，索罗尔依然感到全身发冷，还穿上了毛衣和夹克。他的牙齿一直在不停地打战，全身都冒着冷汗。15 个小时之后，攻击突然停止了。很明

显，那艘布雷舰已经用光了它所带的深水炸弹，于是离开了。

这 15 个小时，对索罗尔来说，就像是 1500 年那么久。在这期间，索罗尔想起了自己以前做过的所有坏事和他曾经担心过的一些事情。索罗尔在加入海军之前是一名银行职员，那时的他曾经为自己的薪水太低、工作时间太长、升迁机会太少而发愁。他当时因没钱买房子、没钱买新车、没钱给太太买好衣服而忧虑。而且他也很讨厌以前的那位老板，因为那位老板总是找索罗尔的麻烦。当时的索罗尔每晚回到家，总是感觉又累又难过，也经常为一点小事和自己的太太吵架。

在索罗尔看来，那些曾经让他发愁的事在当初看起来也都是大事，可是当他在深水炸弹的威胁中感觉自己的生命要结束的时候，他却发现，原来的那些多么渺小。就是在那 15 个小时中，索罗尔告诉自己，如果还有机会生存下来，他永远都不会再为自己的生活而忧虑了。他说：“在潜艇里那可怕的 15 个小时中，我所学到的远远比我在大学四年里所学到的要多。”

所以，不要总被那些琐碎事所困扰，这是很不值得的。

其实，在很多情况下，想摆脱琐碎事带给我们的困扰，只需要把自己的注意力转移一下，那样我们看到的就是一个全新的、能让我们开心的世界。

一位作家被附近工厂的机器声吵得快发疯了，这严重影响他的注意力和写作思路。他甬提有多气愤了。

后来，这位作家说，当他和几个朋友一起去郊外野炊的时候，他听到了木柴在烈火中燃烧时发出的声音，他突然觉得这声音和那工厂机器的轰隆声太像了。当时他就问自己：“为什么这个声音我喜欢，而那个声音我就那么讨厌呢？”他回到家以后，想了想，便对自己说：“木头燃烧时的爆裂声，是一种很好听的声音，而机器的声音和那声音也差不多，我应该埋头写作，不去理会这些声音。”

他的确做到了，在刚开始的那几天，他还会注意到机器的声音，可是不久后他就把它们都忘了，从此之后，他便能很安心地写作了。

生活就是这样，每个人的生命都是由大事和琐碎事交织而成的。我们不要总被那些琐碎事困扰，不要把自己的大量时间都浪费在琐碎事上，而要把自己的时间花在关键的环节上，让时间得到充分利用，发挥出最大的效益。

## 积极地面对压力， 走在寻找幸福的路上

“压力是弹簧，你弱它就强”，的确是这样的，压力无处不在、无孔不入。在我们与压力对峙的过程中，若我们消极怠工，压力便大踏步向前，给我们造成更大的伤害。如果我们积极一些，遇强更强，那么我们会发现幸福就在我们脚下。

其实压力一直存在于我们的生活与工作中：大考当前会紧张、担心，于是压力如影随形；跳槽到了一家新公司，担心不能迅速融入，压力便悄然为你打着退堂鼓；快到发薪的日子，业绩没有达到上司的要求，发愁着急的同时，压力在侵蚀着你的意志……

虽然高门槛可将人拒之门外，但是换个思路想，它也是道门，是个机遇，跨过去了我们便离成功更进一步；跨不过去的

时候它才是一道槛，将我们与成功彻底隔绝。仔细思考一下，压力是不是也是这样的一道门槛呢？是门还是槛，全看我们对它的态度。面对压力之门，我们应该采取积极的措施，这样才能将压力踩在脚下，才能拥有幸福，不是吗？

布兰妮是一位年轻的天才歌唱家。有一次，一家唱片公司向她发出了邀请，请她出演一部歌剧。这次演出非同寻常，所以她有点紧张。在演出前，她好几次在导演面前试唱，可是都失败了。这几次失败让她感到痛苦不堪，每经历一次，都会加重她内心的恐惧。所以，在下一次试唱的时候她就背负着更大的压力。

其实布兰妮的嗓音非常好，但就是因为压力大，她每次都很怀疑自己，总担心自己试唱的时候会出问题，久而久之便形成了恶性循环。她的心理压力很大，总觉得自己可能完成不了任务，结果，不知不觉地，这种观念便变成了现实。

于是，布兰妮便去找心理医生进行治疗，心理医生让她尝试着用积极的自我暗示来对抗消极的自我暗示，每天早晨和晚上分别进行一次训练：找一间安静的小屋，在小屋的中央放一把椅子，然后坐在上面，

闭上眼睛，全身放松，让自己的身体和心灵都归于平静，然后对自己说“我的歌声很动听，我的仪态很优雅，我能圆满完成任务。”

按照心理医生的指点，她每天都坚持做这样的训练。一个月之后，她那巨大的压力终于减轻了，自我暗示发挥了积极的作用，在那场关键而重要的演出中，她获得了空前的成功。

布兰妮刚开始的几次失败，正是因为压力太大造成的。后来经过一系列的训练，她渐渐减轻了压力，增强了信心，所以也取得了成功。

面对人生，我们就应该保持积极的心态，正确面对压力。适当的压力对我们而言是有益的。徐静蕾曾经说过：“人应该先放开了去做，再去谈选择和放弃。”很多人将这句话理解为：人应该不撞南墙不回头。其实，这句话是在向我们强调：无论面对什么，我们都应该积极地应对，这样才能掌握主动。

邓亚萍是世界冠军，称霸乒坛多年，但是人们看到的多是她成名的一面，很少有人关注她小时候承受过的压力。受体育教练父亲的影响，邓亚萍立志要做一名运动员。但是由于身体素质受限，她被体校拒之门外。那段时间，小小的邓亚萍非常不服气，压力特别大，难道自己成为运动员的理想要被扼杀在萌芽阶段吗？

面对理想破灭的压力，她并没有就此沉沦，反而更加努力。她让父亲成为自己的教练。本以为父亲会放松对她的要求，没想到父亲对她更严格。父亲要求她每天做完必要的体能训练之后，还要额外做一百个接发球动作。她并没有因此而后退，她一直鼓励自己，既然选择了这条路，再崎岖也要走下去。

虽然当时的邓亚萍还不到十岁，但是为了练习球技，邓亚萍顶住各方压力，按照父亲的要求勤学苦练，最终才成了数个世界冠军的获得者。

在迎战压力的时候，我们必须采取积极的姿态。民间流传着这样一句话：“如果不逼自己一把，你永远不知道自己有多优秀。”压力对我们来说具有深远的意义，因此从压力对我们



的困扰中挖掘积极的东西，是我们迎战压力的重中之重。如果能化被动为主动，学会管理压力，那么我们会得到意想不到的收获。

管理压力的秘诀就是积极二字，那么我们究竟应该怎样“逼”自己积极地迎战压力呢？

### 1. 直面压力

在与压力斗争的过程中，直面压力非常关键，同时也是非常奏效的一步，它会帮助我们给压力一个“下马威”，继而激发我们的动力和勇气。

### 2. 寻找压力产生的原因

压力并非空穴来风，它的产生是有原因的，从这个层面上来分析，压力其实是一种信号，它提醒我们在某些方面可能没有做好，或者应该提升自己的能力、增强自身的力量等。

### 3. 适应压力的存在

既然压力会催促我们成长，那么我们一定要适应压力的存在，并在这个基础上寻求压力的正面意义，再加以改正。

现代心理学家建议大家：在面对压力的时候应做到不畏强手、积极拼搏，只有这样才能对抗压力，并且增强自身对压力的承受力。

# 控制自我：

躲开失控的陷阱，升级专注力“存量”



拥有良好的自我控制能力是一笔财富，它并不是捆绑你、束缚你的枷锁，反而是随时鞭策你前进的良师益友，可以帮助你躲开失控的陷阱，升级专注力“存量”。

## 专注，从战胜拖延开始

拖延是对生命的挥霍。事实上，在生活和工作中每个人都或多或少地存在着拖延的不良习惯。比如清晨闹钟将你从睡梦中叫醒，你想着自己的计划，同时却感受着被窝里的温暖，一边不断地对自己说：“该起床了”，一边又不断地给自己寻找借口，“再等一会儿”。于是你在矛盾中，又躺了 5 分钟，甚至 10 分钟。

我们常常因为拖延时间而心生悔意，然而下一次又会习惯性地拖延下去。久而久之我们会视这种恶习为平常之事，以致忽视了它对工作和生活的危害。

传说五台山上有一种鸟，人们叫它寒号鸟。春天，百花盛开，寒号鸟身上长满了羽毛。寒号鸟懒得动，

也不去找食物，也不垒窝，饿了就吃树叶，渴了就喝露水。春、夏、秋三个季节就这么过去了！

冬天来了，天气冷极了，小鸟们都回到自己温暖的窝里。这时寒号鸟身上漂亮的羽毛都脱落了。夜间，它躲在石缝里，冻得浑身直哆嗦，它不停地叫着：“好冷啊，好冷啊，等到天亮了就垒个窝啊！”

天亮后，太阳出来了，温暖的阳光一照，寒号鸟又忘记了夜晚的寒冷，于是它又不停地唱着：“得过且过！得过且过！太阳下面暖和！太阳下面暖和！”

寒号鸟就这样一天天地混着，过一天是一天，一直没能给自己垒个暖暖的窝。最后，它没能熬过寒冷的冬天，冻死在了岩石缝里。

现实生活中，有些人就和寒号鸟一样，只顾眼前，得过且过。他们行动拖拖拉拉，做事情喜欢推诿，将要做的事情拖延到明天、后天……最后的结果可想而知。其实，我们每个人身上都或多或少存在着拖延的坏习惯。对任何一个人来讲，拖延都是最具破坏性的恶习，因为它会使人失去进取心。而更为可怕的是，拖延的恶习具有累积性。那么，我们该如何摆脱这一

恶习呢？

下面是几个克服拖延恶习的实用小技巧，希望能够对你有所帮助。

### 1. 分类找原因

是什么原因使我们无法专注地做某件事情？是优柔寡断？是害羞？是无聊？是无知？是散漫？是恐惧？是疲倦？是无法忍受不愉快？还是缺乏必备的工具？分析清楚原因后，解决方法就会变得相当明确。

### 2. 将大“腊肠”切片

任务看起来有点艰巨？那我们暂时停下来，思考一下，拿出纸写下完成工作所需的步骤。步骤的幅度越小越好，即使是只需要花费一两分钟的步骤，也要将它写下来。这个艰巨的任务就像一条未被切割的大“腊肠”，庞大、皮厚、油腻、难以入口，但如果将其切成薄片，吃起来就不会那么麻烦了。将艰巨的任务分割开，即分成每个小小的即时工作单，这样它就像可以马上享用的“腊肠”片，而非整条“腊肠”。

### 3. 引导式工作

比如要写一封信，你不必强迫自己赶快写完，只要先采取一个小行动，之后便可以决定是否要继续下去。这个小行动可以是看看信的地址，或将纸放入打印机中，或取下纸来写下想提出的要点。任何行动皆可，只要是明显的身体行为就行。这是打破内心困顿的一种方式。

### 4. 5 分钟计划

有些工作可能难以被分割开，如清理积压如山的文件，这个工作大约需要一小时，实在很难将它简单分割成“即时工作单”。这时，可以试试 5 分钟计划，和自己做个约定，先清理 5 分钟，时间一到，可以选择继续干 5 分钟，也可以去做其他想做的事。不管工作多么令人厌烦，都说服自己先做 5 分钟。5 分钟后，若不想接着干，则不要干，因为约定就是约定。

此外，写日记、和自己对话或者让信得过的亲朋好友检查自己的工作等方法都可以帮助我们克服拖延这个坏习惯。

拖延的坏习惯是高效执行的最大敌人。大家都知道，拖延并不能使问题消失，也不能使问题变得更容易，而只会使问题恶化，给工作造成更严重的危害。我们没解决的问题，会由小

变大、由简单变复杂，像滚雪球那样越滚越大，解决起来会越来越难。而且，没有任何人会为我们承担拖延的损失，所以，我们应该立即行动起来。专注，从战胜拖延开始。



## 管好自己，发挥自律的力量

有句名言说得很好，“自律是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自律！”

自律往往和你不愿做或懒于去做，但却不得不做的事情有关。“律”就是指规范。既然是规范，当然就会有行为越出这个规范。比如，刷牙洗脸是每天必须要做的事情，但是有一天你回到家时感觉筋疲力尽，如果倒床就睡，就是在放纵自己；而若能克服身体上的疲惫，坚持洗漱后再睡，这就是自律的表现。人经常会遇到一些自己讨厌的或使行动受阻的事情，在这种情况下，就应该克服情绪的干扰，接受考验。

自律的方式一般来说有两种：一种是去做应该做而不愿或不想做的事情；一种是不做不能做、不应做而自己想做的事情。比如，每天早晨你都坚持锻炼身体，可是有一天，天气特别寒

冷，你不想冒着寒冷继续坚持，但是你最终还是走出家门，继续锻炼，这就属于前者。后者的表现也较多，比如你喜欢抽烟，但到了无烟场所，你必须强忍住内心的欲望不抽烟，就属于后者。

一般情况下，自律和意志是紧密相连的，意志薄弱者，自律能力较差；意志坚定者，自律能力较强。加强自律也就是磨炼意志的过程。

从古到今，每一个成功者都有着非凡的自律能力。

三国时期，诸葛亮亲自率领大军讨伐魏国。魏国大将司马懿采取闭城休战、不予理睬的战术对付诸葛亮。他认为，蜀军远道来袭，后援补给必定不足，只要拖延时日，消耗蜀军的实力，便可战胜敌人。

诸葛亮深知司马懿沉默战术的厉害，几次派兵到城下骂阵，企图激怒魏兵，引诱司马懿出城决战，但司马懿一直按兵不动。于是诸葛亮用激将法，派人给司马懿送去一件女人衣裳，并修书一封说：“仲达不敢出战，跟女人有什么两样？你若是个知耻的男儿，就出来和蜀军交战，若不然，你就穿上这件女人的衣服。”

常言道：“士可杀不可辱。”这封充满侮辱、轻视内容的信，虽然激怒了司马懿，但并没使老谋深算的司马懿改变主意，他强压怒火稳住军心，耐心等待。

两军相持数月，诸葛亮不幸病逝军中，蜀军群龙无首，悄悄退兵，司马懿不战而胜。

如果司马懿不能忍一时之气，出城应战，那么或许历史将会重写。

现代社会中，人们面临的诱惑越来越多，如果缺乏自律能力，无法控制自己，就会被诱惑牵着鼻子走，离成功只能越来越远。

一个不能控制自己的人，往往情绪容易激动，会把本来可以办成的事搞砸。这是成大事者的一大戒。成功者都应先控制自己，再控制别人。

## 1. 最难控制的是自己

世界上，唯有自己最可怕，也唯有自己最难对付。

那些体悟佛理的人都知道，佛学的道理并不高深，也不需要特别地去做什么。这样说起来似乎得道成佛很简单，可实际

上几乎没有人能做到。原因在于，没有人能够把自己完全控制住。人们总免不了放纵自己的行为，放任自己的情欲。青年人处于激情旺盛的年龄，控制自己则更需要下一番功夫。

为佛之道，在一“空”字。功名利禄、酒色财气，说放下就放下，从此不再留恋牵挂，这就是四大皆空的“空”。

明白这个道理的人，却自叹办不到。比如说戒掉美色，这本不是件很难的事，但是情欲一来，不少人却会马上“缴械”。挣钱养家的事，大家觉得挺俗气，但是一有赚钱的好机会，也没有几个人会放弃。

所以，尽管我们老说“放下屠刀，立地成佛”，但是真正能立地成佛的却没有几人。非不能也，是不为也。

同样是一生的时间，有的人能够成就一番事业，有的人却一事无成。我想除了机遇不同，还有勤奋和懒惰的差距。其中有不少人只是看上去很勤奋，但注意力却不集中，老是漫不经心、朝秦暮楚的。漫不经心是人最大的弊病，它会使人蹉跎一生，无所成就。而要克服漫不经心，就必须得有一定的意志力来约束自己，让自己更专注。控制好自己，养成这样的习惯，循序渐进，慢慢培养自己的性格，也就获得了通向成功大门的钥匙。

## 2. 有自律能力才能控制别人

人们常说以身作则，意思是说只有自己做好了，才能让别人信服。同样，只有有自律能力的人，才能很好地控制他人。

## 3. 自律才有可能成功

自律是人获得成功必备的素质之一。

古语说得好：“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”对人也是这样的，一个人，要取得成功，务必要戒奢克俭。

我们不仅仅要克制对物质的欲望，精神上的自律也是非常重要的。衣食住行毕竟是身外之物，不少人都能克制对这些身外之物的欲望，但精神上的、意志力上的自律却非人人都能做到。

青年人应该从身边的小事做起，循序渐进地培养自律能力。如果你计划着做某件事，但闹钟响后仍睡意正浓，你是否还能坚持着离开那温暖舒适的床？

如果你要远行，但身体乏力，你是否会按计划出发？

如果你正在做的一件事遇到了极大的、难以克服的困难，你是否会就此放弃？

诸如此类的事情，处理时一定要干脆利落，不要因为一时的放纵而影响一生的事业。自律对于一个人的事业来讲，有着

重要的作用。加强自律有助于磨砺心志，有助于良好品性的形成，能助人走向成功。

自律是在行动中形成的，也只能在行动中体现，除此之外，再没有别的途径。梦想自己变成一个自律的人，你就真的会变成一个自律的人吗？读几本有关自律的书就能成为一个自律的人吗？只是不停地自我检讨就能成为一个自律的人吗？答案都是否定的。

自律的养成是一个长期的过程，而非一朝一夕的事情。因此，要养成自律的好习惯首先就得勇敢面对各方面对自我的挑战，不要轻易地放纵自己，哪怕它只是一件微不足道的事情。

自律，同时也需要主动，它不是受迫于环境或他人而采取的行为，而是在被迫之前就采取的行为。自律的前提条件是自觉、自愿地去做。

在日常生活中，时时提醒自己要自律，同时也可以有意识地培养自律力。比如，针对自身性格上的某一缺点或不良习惯，我们可以设定一个时间期限，集中力量去纠正，这样效果比较好。

千万不要纵容自己，给自己找借口；一定对自己严格一点，时间长了，自律便成为一种习惯、一种生活方式，我们的人生也会因此变得更完美。

## 明确自我意识，不断修炼专注力

要成功，从表面上看，征服他人、征服外面的世界似乎是最为重要的。因为很多人的成功与辉煌基本上都是以征服他人或者征服外面的世界为标志的。如出色的政治家、出色的科学家、成功的商人、成功的企业家等，尽管他们所征服的对象不完全相同，其人生的辉煌也各有特点，但是其本质却是相同的，也就是对他人或者外面世界的征服。

但是，这并不意味着征服自己的情感世界就不重要，恰恰相反，征服整个世界容易，而要征服自己的情感世界，却很难。

的确，等到征服了整个世界时，我们可能就会发现，其实最难征服的是我们自己，因为我们对自己并不了解。征服整个世界，需要我们先认识自我意识。

拿破仑·希尔曾经说过，一个人一切的成就、一切的财富，

都始于一个意念，即自我意识。

自我意识是一个人对自我的认识、评价和期望。具体地说，自我意识包括个人对以下问题的回答：我是个什么样的人？我有什么样的个性特征？有什么样的优缺点？我有什么价值？我的情商高不高？我期望自己成为什么样的人？我期望我的人生达到什么样的程度？等等。

你可能会说，这些问题真是问题吗？我能连关于自己的这些问题都不清楚吗？

太多的悲剧，就是因为我们并不了解自己、并不了解自己的位置才造成的。

其实，每一种才能都有与之相对应的缺点，如果你屈服于这个缺点，它将像暴君一样统治你。

著名的心理学家皮尔博士以他的著作鼓舞了很多。

皮尔博士说他最常听到的抱怨是：“皮尔先生，我想开始一个生意，或做一些有益于人类的事，但我没钱起步。”皮尔博士的回答是：“空空的口袋并不阻止你做什么事……只有空空的脑袋和心才会。”失败者责怪他们的环境，赢家却能突破环境。失败者只看到限制他们的那道墙，赢家却能找到一条出路，跳过它、绕过它或钻过去。在你犹豫或迟疑时，你是否问过自己：



“什么是我最大的弱点？”也许，人类最大的弱点便是自我贬低。

心理学所说的人格一词，源于希腊语 *Persona*，大意是指由具有相当统合性与持久性的心理特征所构成的个人特质，亦即个人较为持久地表现出来的“社会自我”。俗话说：“人心不同，各如其面。”（此处“人心”应作人格理解）。出生不久的婴儿，尚无所谓的人格，个个都是天真烂漫、活泼可爱的，长大后却差别很大，有的成为伟人、英雄，有的却沦为恶棍、罪犯。

哲学家们早就给了我们一个极重要的忠告：了解自己。但是大部分人看上去，只是把这一忠告理解成了了解消极的自我，他们看到的都是自己的错误、短处。无疑，知道自己的先天不足是一件好事，但是，如果我们仅仅知道自己不好的一面，情况就很糟了，这会使我们觉得，我们的生命价值不大。

荣格认为人格有四种“根本机能”。一种机能得势后，其他机能便会潜入无意识中。关于人格的机能，他的定义是“面临各种条件时，原则上仍不改变的心的活动形式”。

第一，思维机能可以把事物概念化，以逻辑方式判断理解世界的万事万物。

第二，感情机能是评价事物的机能。荣格也认为评价是一种“接受或排斥”的判断，属于主观判断，和逻辑式的思维机

能完全不同。例如，对一名异性产生特殊感情，这就是评价。怒、喜、恐惧等亦同。

第三，感觉机能就是通过感觉器官（眼、耳、鼻等），直接、具体地认知事物的机能。感觉机能受外部刺激、内部刺激的局限。

第四，直觉机能就是通过无意识的管道将知觉传达给我们的机能。荣格认为直觉是对无意识世界的知觉，是一种本能的掌握。它能捕捉隐藏于事物深处的本质和可能性。

思维机能和感情机能出于理性，必定经过思索、考虑，是合理的机能。感觉机能和直觉机能在理性之外，对出现的事物凭表面去感觉，是不合理的机能。例如，桌上的一个花瓶，你可以自己决定将它放在哪里，觉得它漂不漂亮，但不能否认它的存在。

这四种“根本机能”的发展并不均衡，一般总有一种特别发达，其他几种稍微逊色。一个人主要仰赖的机能为“主要机能”，其余的则为“劣等机能”。注意，此处的“劣等”并不代表不好或虚弱，只是尚未发达、尚未分化而已。

思维机能最为出色者，为“思考型人”。以感情机能作为主要机能的人，为“感情型人”，同样的还有“感觉型人”和“直觉型人”。

每个人的思考习惯都是不同的，你要找准自己的习惯和类型，然后比较利弊，发展自己的思想，明确自我意识，有目的地生活，这样你才能够成为生活中的智者。

## 专注力来自坚韧的品质

坚韧是解决一切困难的力量之源，看看那些有所成就的人，哪一个是没有经坚韧的努力而获成功的？“千磨万击还坚韧，任尔东西南北风，”就是最好的诠释。

在我们周围有无数因坚韧而成功的例子。坚韧可以使穷苦的孩子努力奋斗，最终找到生活的出路；坚韧可以使身体有残疾的人，靠着自己的辛劳，养活他们年老体弱的父母。除此之外，桥梁的建筑、山洞的开凿、铁道的铺设，哪一样不是靠着坚韧的品质而完成的。美洲新大陆的发现，也要归功于开拓者的坚韧。

在这个世界上，坚韧是任何东西都代替不了的，教育不能替代，父辈的遗产和有力者的垂青不能替代，命运更不能替代。

我们常常看到，有些人遭遇了一次失败，便把它看成“拿

破仑的滑铁卢”，从此一蹶不振，失去了勇气。可是，刚强坚毅者的眼里，根本没有什么滑铁卢。那些一心要得胜、立意要成功的人即使失败，也不以一时失败为最后之结局，他们会在失败以后继续奋斗。

生活中，有这样一种人，不论做什么，都能全力以赴，总是有着明确而必须达到的目标，在每次失败时，他们都会笑着站起来，然后下更大的决心向前迈进。世界上一切伟大的事业，都在坚韧勇毅者的掌握之中，当别人无法再做、开始放弃时，他们却仍然坚定地去做。

有许多人在刚开始做事时充满热忱，但因缺乏坚韧的品质，总是半途而废、有始无终。任何事情往往都是开头容易而完成难的，所以要判断一个人才能的高低，不能看他所做事物的多少，而要看他最终完成的有多少。正如在赛跑中，裁判计算的是选手跑到终点所用时间的长短，而不是选手在跑道上出发时的快慢。

持之以恒是人人应有的美德，也是完成工作不可或缺的元素。一些人在做事时，刚开始会非常努力，可是到了中途遇到了阻碍，便放弃了，只有那少数人，还在勉强维持。可是这少数人如果没有坚韧的品质，再次遇到阻力与障碍时，势必也随着那放弃的大多数同归失败。

王杰在给一位朋友推荐店员时，举出了被推荐人的许多优点，可是这位朋友听完后问道：“他能长久保持这些优点吗？”这实在是很重要的问题。首先是有没有优点？然后是有了优点，能否保持，或者说遇到失败，能否坚持不懈？两者缺一不可。所以，坚韧的品质是最宝贵的，具有这种品质的人才能克服一切艰难困苦，最终到达成功的彼岸。

坚韧的品质是成功者必备的，是克服漫漫人生路上数不尽的艰难困苦的利器。没有坚韧的品质，一遇困难，便踌躇不前、轻易放弃，这样又如何成功呢？

坚韧二字说起来容易，做起来可没那么简单。对于这一点，马尔有精辟的解读：“别人放弃，自己还在坚持，他人后退，自己照样前进，看不到光明和希望依然努力奋斗，这种精神是一切科学家、发明家取得巨大成功的原因。”

如果发现目前的情势似乎对成功不利，那么，我们不妨展开一些对成功有利的行动，若正面的攻击无法攻占目标，那么就试着从侧面去进攻。再大的障碍也阻碍不了一个有动机、有

决心、有计划，并且有足够的弹性来对抗情况变化的人。

其实许多失败，如果我们肯再多付出一点努力，再多坚持一分钟，或许是可以转化为成功的。

上学的时候，迪士尼就对绘画和描写冒险经历的小说特别着迷，他很快读完了马克·吐温的《汤姆·索亚历险记》等探险小说。

在第一次世界大战期间，迪士尼不顾父母的反对，报名当了一名志愿兵，在军中做汽车驾驶员。闲暇的时候，他就创作一些漫画作品寄给国内的杂志社，他的作品竟然无一例外地被退了回来，原因就是作者缺乏才气和灵性，作品太平庸。

战争结束后，迪士尼拒绝了父亲要他到自己有些股份的冷冻厂工作的要求，他要去实现自己童年时就立下的画家梦。他来到了堪萨斯市，拿着自己的作品四处求职，一次又一次的碰壁之后，他终于在一家广告公司找到了一份工作。然而，只干了一个月他就被辞退了，理由仍是缺乏绘画能力。

1923年10月，迪士尼终于和哥哥罗伊在好莱坞一家房地产公司后院的废弃仓库里，正式成立了属于自

己的迪士尼兄弟公司。

虽然历尽坎坷，但他创造的米老鼠和唐老鸭几年后便享誉全世界，并为他获得了 27 项奥斯卡金像奖，使他成为世界上获得该奖最多的人。他死后，《纽约时报》刊登的讣告这样写道：

“华特·迪士尼开始时几乎一无所有，仅有的就是一点绘画才能……以及百折不挠一定要成功的决心，最后他成了好莱坞最优秀的创业者和全世界最成功的漫画大师……”

是的，我们不害怕失败，害怕的是面对失败的消极态度。面对别人的批评、面对失败，迪士尼没有放弃，没有否定自我，而是坚强地走了下去。

也许，无论我们怎样奋斗，都不会有迪士尼那样的辉煌成就，可是，如果没有迪士尼百折不挠、不怕失败的精神，我们注定不会成功。



## 摆脱懒惰，迎来美好明天

很多人都想找一条通向成功的捷径，可是被碰得头破血流之后才发现，哪有什么捷径可走，所谓成功依赖的不过是一个“勤”字。

古时候，有位叫王生的青年，从小就热爱道术，他听人说崂山上有很多得道的仙人，就前去学道。

王生来到清幽静谧的道观中，看见一位老道长正在蒲团上打坐，只见这位老道长虽满头白发，但清爽豪迈、气度不凡。王生连忙上前磕头行礼，并且和他交谈起来。交谈中，王生觉得老道长讲的道理深奥奇妙，便一定要拜他为师。道士说：“只怕你娇生惯养，性情懒惰，不能吃苦。”王生连忙说：“我能吃苦。”老

道长便把他留在了观中。第二天，王生在师父的吩咐下随众人上山砍柴。

这样过了一个多月，王生的手上和脚上都磨出了很厚的茧子，他忍受不了这种艰苦的生活，萌生了回家的念头。

又过了一个月，老道长还不向他传授任何道术，他等不下去了，便去向老道长告辞，他说：“弟子从好几百里外的地方来投拜您，不指望学到什么长生不老的道术，但您就不能传些普通的道术给我吗？现在已经过去两三个月了，每天不过是早出晚归在山里砍柴，我在家里，从来没吃过这样的苦。”老道长听了大笑说：“我开始就说你不能吃苦，现在看果然如此，明天早上就送你走。”

王生听老道长这样说，只好恳求说：“弟子在这里辛苦劳作了这么多天，若是师父教我一些小道术，也不枉我此行了。”老道长问：“你想学什么道术呢？”王生说：“平时常见师父不论走到哪儿，都不受墙壁的阻挡，如果能学到这个道术我也就满足了。”

老道长笑着答应了他，并领他来到一面墙前，向他传授了秘诀，然后让他自己念完秘诀后，喊声“进

去”，就可以进去了。王生对着墙壁，不敢走过去。老道长说：“试试看。”王生只好慢慢走过去，可到墙壁跟前便被挡住了。

老道长指点说：“要低头猛冲过去，不要犹豫。”他照老道长的话猛向前冲，真的未受阻碍，睁眼已在墙外了。王生高兴极了，又穿墙而回，之后便向老道长致谢，老道长告诫他说：“回去以后，要好好修身养性，否则道术就不灵了。”说完，就让他回去了。

王生回到家中高兴不已，说自己可以穿越厚硬的墙壁而畅通无阻。他妻子不相信。于是，王生按照老道长教的方法，离开墙壁数尺，低头猛冲过去，结果一头撞在墙壁上，昏倒在地。

生性懒惰，却还想得道成仙，这无疑是异想天开。如果说王生的遭遇是一个懒惰者的遭遇，那么王生所得的教训就是所有懒惰者应该得的教训了。

没有一个人的才华是与生俱来的。在成功的道路上，除了勤奋，没有任何捷径可走。每个成功者的身上，都有着勤劳的习惯。

记得有一首歌唱道：“幸福在哪里？朋友啊告诉你，她不在柳荫下，也不在温室里，她在辛勤的工作中，她在美好的祝愿里。啊，幸福，就在辛勤的汗水里……”

天下没有免费的午餐。奋发向上、辛勤实干是取得杰出成就所必须付出的代价；任何一种杰出成就都必然与好逸恶劳的懒惰品行无缘。没有流过辛勤的汗水，就不会有成功的喜悦与幸福。

劳动也可能使人精疲力竭，但它绝对不会像懒惰一样使人精神空虚、沮丧。有人说：“没有什么比无所事事、空虚无聊更为有害的了。”一个人的身心就像磨盘一样，如果把麦子放进去，它会麦子磨成面粉，但如果不把麦子放进去，磨盘虽然也在照常运转，却不可能磨出粉来。

那些游手好闲、不肯吃苦耐劳的人总有各种漂亮的借口，他们不愿意好好地工作、劳动，却常常会想出各种主意和理由来为自己辩解。他们说“那山太难爬了”或者说“那没必要试，我已经试过多次了，都没有成功，无须再试了”，针对这种种辩解，我想说：这些只是他们懒惰行为的一种借口，他们总爱用种种漂亮的借口来为自己辩解，我看最根本的就是他们不肯努力、不肯下功夫。

一心想拥有某种东西，却不敢或不愿意付出相应的劳动，

这是懦夫的表现。只有付出相应的劳动和汗水，人们才能懂得这美好的东西是多么来之不易的，才会倍加珍惜，也才能从这种拥有中获得快乐和幸福。

无论是从高级的意义上讲，还是从纯粹的个人享乐方面讲，适当从事有益的劳动也是完全有必要的。不劳动就不会享受到劳动所带来的快乐。我想说：

劳动是使人快乐的方法之一。经常从事一些适宜的劳动，对每个人来说都是有益无害的。一旦离开这种经常性的、有益于身心的劳动，人们就会无所事事、萎靡不振，进而会头昏眼花，久而久之，身体会莫名其妙地垮下来。战胜无聊和苦闷的最好办法就是勤奋地工作、满怀信心地劳动。

“懒惰是恶魔为所有伟大人物和小人物设置的陷阱，一旦掉入这个陷阱中，就等于落到了恶魔的手中。”这确实是有道理的。

## 正视欲望，学会管理自己的欲望

欲望越多，痛苦也越多。人心不足蛇吞象，什么都想要，最后可能什么也得不到，反而一辈子将自身置于忙忙碌碌、钩心斗角之中。这样活着，未免太累！《论语》里颜回说：“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”如果能少一些欲望，是不是也会少一些痛苦呢？

从前，有两位很虔诚的教徒，他们也很要好，二人决定一起到遥远的圣山朝拜。两人背上行囊、风尘仆仆地上路，并发誓不达圣山，绝不返家。

两位教徒走了两个多星期之后，遇见一位白发年长的圣者。这位圣者看到两位教徒如此虔诚，十分感动，便告诉他们：“这里距离圣山还有十天的脚程，但

是很遗憾，我就要在这十字路口和你们分手了。在分手前，我要送给你们一个礼物！你们当中一个人先许愿，他的愿望一定会马上实现；而第二个人，就可以得到第一个人愿望的两倍！”

此时，其中一位教徒心里一想：“这太棒了，我已经知道我想要许什么愿了，但我不要先讲，因为如果我先讲，我就吃亏了，他就可以有双倍的礼物！不行！”而另外一位教徒也自忖：“我怎么可以先讲，让他获得双倍的礼物呢？”于是，两位教徒就开始客气起来，“你先讲嘛！”“你比较年长，你先许愿吧！”“不，应该你先许愿！”他俩推来推去，逐渐不耐烦起来，气氛也变了，“你干吗！你先讲啊！”“为什么我先讲？我才不要呢！”

到最后，其中一人生气了，大声说道：“喂，你真是个不识相、不知好歹的人，你再不许愿的话，我就把你的腿打断、把你掐死！”

另外一人一听，他的朋友居然翻脸并恐吓自己！于是他想，你这么无情无义，也别怪我不讲情面！我没办法得到的东西，你也休想得到！于是，他狠心地说道：“好，我先许愿！我希望——我的一只眼睛——瞎掉！”

很快，这位教徒的一只眼睛就看不见了，而与他同行的那个人的两只眼睛马上也看不见了。

原本，这是一个十分美好的礼物，可以让两位好朋友共享，但是人的贪念与嫉妒心理，左右了心中的情绪，所以使得“祝福”变成“诅咒”，也使“好友”变成“仇敌”，更让原来可以双赢的事，变成两人瞎眼的“双残”！

在巴拉圭有一对即将结婚的夫妻，很高兴地大喊大叫、相互拥抱，因为他们中了一张彩票，奖金是七万五千美元。

可是，这对马上要结婚的新人，在中奖后隔天，就为了“谁该拥有这笔意外之财”而闹翻了。两人大吵一架，并不惜撕破脸、闹上法庭。为什么呢？因为这张彩券当时是握在未婚妻的手中的，但是未婚夫气愤地告诉法官：“那张彩票是我买的，后来她把彩票放入她的皮包内，但我也没说什么，因为她是我的未婚妻嘛！可是，她竟然这么无耻、不要脸，说彩票是她的！”



这对未婚夫妻在公堂上大声吵闹，各说各的，丝毫不妥协、不让步，法官也因此伤透脑筋。最后，法官决定在确定“谁是谁非”之前，发行彩票的单位暂时先不发放这笔奖金！而一对佳偶，因争夺彩票变成怨偶，双方也决定取消婚约。

有人说：“结婚，往往不是为了钱；离婚，却经常是为了钱！”

的确，人的私心、贪婪、嫉妒，常使人重重地跌在自己“恶念”的大坑里。

这世间，美好的东西实在多得数不过来，我们总希望得到更多，总希望好东西都归自己所拥有。

人生如白驹过隙，生命在拥有和失去之间悄悄地流逝了。如果失去了太阳，你还有星光；失去了金钱，你会得到亲情；当生命也离开你的时候你还会拥有大地的亲吻。

《湖滨散记》的作者梭罗，为了写这一本书，特意去森林中过了两年隐士生活。这两年里，他自己种大豆和玉米为食，摆脱一切浪费他时间的琐事，专心致志去体会林间湖上的景色和他心灵所产生的共鸣。他因此从中发现许多道理，助他得以完成这本名著。

每个人都有失望和不满的时候，不是希望没有实现，就是欲望没有得到满足。每当这时，大多数人只会怨天尤人，甚至破罐子破摔，却不会坐下来，仔细地想一想，为什么会有不满和失望。活着，就不要祈求太多。

祈求太多，生命就会显得过于沉重，我们的人生会因缺少遗憾而懒于去追求；祈求太多，人生就会显得过于臃肿，我们所拥有的一切都会变成负累，使我们终生不得轻松。

## 利用“对未来的期望”提升专注力

对所有的人来说，坚持是“病入膏肓”的特效救命药，也是患难中最难能可贵的依靠。所以不管遇到什么困难，只要坚持心中的信念，点燃希望的火花，人生就会出现转折。

有一个女孩，出生在偏远的山村里。劳作之余，她把全部的时间都用来做她最喜欢的一项传统工艺——剪纸，她的技艺达到了比较高的水平。

这个女孩不知从哪里听说这么一个消息：一些外国人喜欢中国的工艺品，大老远跑到山西的农家小院去买老太太做的虎头鞋，一双 10 美元。她想，北京是首都，外国人多，如果把自己的剪纸拿到那里，一定能卖个好价钱。在她 18 岁那年，她为自己的剪纸作品

进行了第一次尝试。她带着省吃俭用攒下来的钱，满怀希望地到了北京。但是她没有想到，北京艺术品市场里的剪纸那么便宜，她带去的作品，一块钱一张都没人要。这次尝试得到的答案是此路不通；后果是不仅没挣到钱还赔上了一笔数目不少的路费。但是女孩没有放弃，她决定继续学习剪纸艺术。

在她 22 岁那年，她为自己的剪纸进行了第二次尝试。她软磨硬泡，拿到了父母为她准备的 1000 元嫁妆钱，交了省城一家美术馆的展览费。这一次更惨，她不仅赔上了自己的嫁妆，还欠下了一大笔装裱费，成了乡邻茶余饭后的笑料。后来，为了还钱，她跑到深圳去打工。打工的那段日子里，尽管过得很艰难，但她除了每天在流水线上拼命工作，晚上还要挤出时间去上美术课，平常也处处留心实现自己剪纸梦想的机会。

她做了一次又一次尝试。随着年龄的增长和人生阅历的增加，她将自己所能了解到的途径一一尝试：到艺术学校自荐、参加各种各样的评比和展出、给报纸杂志寄作品、报名参加电视台的剪纸节目、想方设法接触记者、联系赞助搞个人展、请工艺品店和市场代卖、去印染厂推销自己的图样设计等。她的尝试有许多都失败了，但她勇敢地承担了每一次失败带来的

后果。每失败一次，她都得狼狈不堪地处理失败带来的“烂摊子”，但她仍然对自己充满信心，仍然对未来充满期待，始终把酷爱的剪纸艺术放在第一位。

终于，她有了自己的一个小小的剪纸工作室，靠剪纸维持着自己的生活。她满足了，快乐地认为自己获得了成功，因为日夜与她相伴的是剪纸艺术。最后，这个农家女孩成了一位声名远扬的剪纸艺人。

希望具有鼓舞人心的创造性力量，它鼓励人们去尽力完成自己所要从事的事业。希望是才能的增补剂，使一切梦想化为现实。

一位姓贺的医生因医术高明而享誉医学界。但不幸的是，就在某一天，他被诊断出患有癌症。这对他的打击很大。他一度情绪低落，但最终还是接受了这个事实，而且他的心态也发生了改变，变得更宽容、更谦和，他也更懂得珍惜所拥有的一切。

在勤奋工作之余，贺医生从没有放弃与病魔搏斗。就这样，他平安度过了好几个年头。有人惊讶于他的

事迹，就问是什么神奇的力量在支撑着他。这位医生笑盈盈地答道：“是希望。几乎每天早晨，我都给自己一个希望，希望我能多救治一个病人，希望我的笑容能温暖每个人。就是这个希望让我能乐观地面对生活，让我继续平安地活着。”

人类最宝贵的财富就是希望。希望减轻了我们的痛苦，希望总为我们描绘出充满快乐的远景。

信念很坚定的人，一定懂得用希望来代替绝望，用坚韧来代替胆怯，用决心来代替犹豫，用乐观来代替悲观。一个人如果能拥有良好积极的思想、乐观愉悦的精神，那么定能肃清一切心灵上的敌人。

不要让思想的仇敌侵入自己的心灵，你要这样对自己说：“每一个仇恨、凶暴、沮丧、自私的思想进入我的心灵，都会夺去我的快乐、减弱我的才能、阻碍我的前程。我必须立刻用相反的思想去驱逐它们！”

## 专注，从战胜焦虑开始

在快节奏的现代生活中，社会交往日益增多，社会交往的成败往往直接影响着人们的升学就业、职位升迁、事业发展、恋爱婚姻、名誉地位。很多人也因此承受着巨大的心理压力，甚至产生了焦虑情绪，心神不宁、焦躁不安，严重影响着工作和生活。

焦虑情绪常见的表现如下。

第一，谈判焦虑。

黄先生是一位来自香港的年轻老板，他的妻子是经济专业的研究生。他有着很好的经商头脑。到大陆发展后，因感到自己对大陆政策、风俗了解不多，普

通话也讲得不好，故在商业谈判中总不敢开口，只好让太太做他的代理人。可他的太太经商经验不多，自信心不足，对丈夫的安排极为不满。

## 第二，职场焦虑。

路小姐的业务能力非常强，走到哪里都能得到领导的赏识。但是在 6 年的工作时间内，她竟然换过 8 家公司，为什么她跳槽如此频繁呢？其实这不是因为她不适应业务，而是因为她无法与同事友好相处。她困惑地对心理医生说：“我不知道如何与同事相处，总有人排挤我，向老板告我的黑状。我不明白为什么总有人针对我？我也没有做错什么。所以我只好逃避……”

第三，压力焦虑。一个人在工作中承受压力的能力将决定着他的工作绩效。无法承受工作压力的人往往容易产生焦虑情绪。这种焦虑情绪主要表现在惧怕挑战、对内部人事变动敏感、对自己的能力缺乏信心等。



第四，着装焦虑。中青年女性容易产生与化妆或着装有关的焦虑情绪。钟小姐说：“在某些隆重的场合中，若自己的服装色彩搭配不和谐或服装的样式不够时髦，我便会感觉像被人家扒光了衣服一样无地自容……”简女士说：“一看见别人比自己会打扮，我就像打了败仗一样，情绪一落千丈！”

另外，还有亲友焦虑、校友焦虑、餐桌焦虑等。形形色色的焦虑情绪像病菌一样侵蚀着我们的精神和身体，不仅妨碍了我们的人际交往，还直接影响了我们的身心健康。其实，分析一下产生焦虑情绪的原因，我们不难发现，焦虑主要来自自卑心理、自我评价过低、忽视了自己的优势和独特性等方面。

接下来，让我们对焦虑情绪做进一步的剖析。有人做事急于求成，没有取得期待的成绩，就气急败坏，首先从精神上“打败”自己，这是焦虑陷阱之一。有人认为自己的表现不够出色，被别人“比了下去”，丢了面子，于是就自责不已，进而产生羞耻感，这是焦虑陷阱之二。有人看问题比较死板，认为事情没做好都是自己的责任，是自己太笨导致的，却不知一个问题的解决其实需要多方面的条件，这是焦虑陷阱之三。现实生活中，绝大多数人和事都具有两面性，可是很多人却总用绝对化的眼光去看待周围的人与事，因此无法做出准确的判断，这是焦虑陷阱之四。

人本身是极其多元化的，正如大象、小兔、犀牛和长颈鹿不能相互比较一样，每个人都有自己的个性、能力、社会作用等，都是他人不可替代的。所以，要排除心理压力造成的焦虑，就必须改变自己的想法。下面的建议对于克服焦虑情绪是极其有效的。

第一，不要“看着别人活，活给别人看”。可以经常问一问自己：我的生活目标是什么？我是不是每天都有所进步？学会正确认识自己，愉快地接纳自己，以自我评价为主，正确对待他人对自己的评价。

第二，在社会交往中，让自己坦然、真诚、自信、充满活力，充分展示自己的人格魅力，这样才会赢得成功。

第三，锻炼人际交往能力。社会已经进入了合作的时代，一个人的人格魅力在智慧、在内心，学会“人合百群”是新世纪社会交往的要求。

第四，活得积极主动、潇洒自在，为自己寻找快乐，要告诉自己焦虑、烦躁等消极情绪对于解决问题无济于事，而心平气和、乐观、勇敢、自信是克服焦虑的良药。

## 调节情绪：

卸下心灵包袱，让专注力自由飞扬



一位哲人曾经说过：心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。愉悦的心情是一时的，重要的是要长久保持这种愉悦，再达到宁静的心境。宁静的心境可使人放开视野，纵横思考。自如地驾驭、把握自己的情绪，不管碰到什么不愉快，都尽可能从中寻找合理的一面，从而获得新的宁静。

## 乐观，点燃专注力的火把

乐观的人总能从平凡的事物中发现美，天那么蓝，云那么柔，花那么香，阳光那么灿烂……生活中还有许许多多欢乐的事物需要我们用心去体会、去观察。一个人感兴趣的事情越来越多，那么他快乐的机会也会越来越多，而受命运摆布的可能性便会越来越小。

但是，有一点需要注意，那就是：当进行新的尝试时，谁都有可能犯错误，谁都有可能失败，不用气馁，请记住，失败、错误并非罪过，重要的是从中吸取教训。

保罗·高尔文是个身强力壮的爱尔兰农家子弟，  
充满进取精神。

13岁时，他见别的孩子在火车站月台上卖爆米花，便不由得被这个“行当”吸引了，也一头闯了进去。但是，他不知道的是早已占住地盘的孩子们并不欢迎有人来竞争。为了“帮”他懂得这个道理，他们抢走了他的爆米花，并将其全部倒在地上。

第一次世界大战结束后，高尔文从部队复员回家，他在威斯康星办了一家电池公司。可是无论他怎么努力，产品始终打不开销路。有一天，高尔文离开厂房去吃午饭，回来时却见大门已被上了锁，公司已被查封，他甚至不能进去取出他挂在衣架上的大衣。

到了1926年，他又跟人合伙做起收音机生意来。当时，全美国估计有3000台收音机，预计两年后这个数字将会增加100倍，但这些收音机都是用电池做能源的。于是，他想用灯丝电源整流器来代替电池。这个想法本来不错，但产品仍打不开销路。

这时，他已陷入绝境，只剩下最后一个挣扎的机会了——他想把收音机装到汽车上，但许多技术上的困难还有待克服。

在一个周末的晚上，他回到家中，妻子正等着他拿钱回来买食物、交房租，可他摸遍全身只有24美元，而且全是借来的。

然而，高尔文是一个懂得乐观和坚持的人，他没有被失败和挫折打倒，而是选择了积极地面对。后来，经过多年的不懈奋斗，他终于闯出了自己的一片天地。如今的高尔文早已腰缠万贯，他盖起的豪华家园就是用他的第一部汽车收音机的牌子命名的。

在很多时候，我们的心情和我们所处的环境有很大关系，当所处的环境很好时，我们可能表现得很快乐。可当处在困难或者不好的环境中时，大多数人都会选择悲观应对。在这里，与其说是环境让我们改变了心情，不如说是环境促使我们选择了那种悲观的心情。

诺曼·卡兹斯是一个胶原病患者。胶原病是一种很难治愈的病症，康复的可能性仅为五百分之一，而他却幸运地成为这个“一”。后来，他把当时的情况写在了《五百分之一的奇迹》这本书里。“如果，消极情绪可以引起肉体消极的化学反应，那么，可以推测，积极向上的情绪可以引起积极的化学反应。爱、希望、信仰、笑、信心、对生的渴望等，这一切也具有医疗价值。”他在书里这样说。

卡兹斯认为，笑具有惊人的医疗效果，“我的体会是，如果能够从心底里发出笑声，并持续 10 分钟，便会产生如镇痛剂那样的作用，至少可以解除疼痛两个小时，让病人安安稳稳地睡一觉。”

由此可见，无论什么时候，无论在多么困难的状态和环境下，我们都应该保持积极乐观的心态，这才是明智的选择。有很多东西是我们无法改变的，如我们的出生、我们所在的环境，还有我们所处的时代，但有些东西却是我们可以改变的，那就是我们的心情、我们的心态。

那么，我们如何才能保持乐观的心态呢？

### 1. 过得开心

人的一生只有短短数十年，过得开开心心，比什么都强，要知道，开心才是王道。

### 2. 要学会面对打击

人生，是人活着的一个尺度，有些人可以将它拉得很长，有些人可以将它变得很短。在这个过程中，人总会失去和得到一些东西，而且不是每个人的付出和得到都成正比。面对

各种打击，不是人人都能重拾生活的信心和勇气的，所以我们需要更多的正能量，能激起自己对生活的勇气，让自己能有力量支撑着走下去。

### 3. 要学会控制自己的情绪

不要老是发脾气，否则，周边的一切都是灰暗的。没有朋友愿意忍受这样的你，那你又谈何开心？所以保持乐观的第一步就是学会控制自己的情绪，不要乱发脾气。当你实在忍无可忍时，先别张口，静一静，然后分析原因。

### 4. 容易满足，幸福感才会爆棚

珍惜现在自己所拥有的东西，不要等失去的时候才想起现在的好，不要老是羡慕别人的生活，说不定别人还羡慕你的生活呢。即使生活得不如意，也要学会享受生活，发现生活的美，要知道知足才会常乐。



## 别让消极心态毁了你的专注力

消极心态与积极心态一样，也能产生巨大的力量。有时候，消极心态的力量要远远大于积极心态的力量。我们不仅要最大程度地发挥和利用积极心态的力量，也应该极力压制消极心态的力量。

一位一文不名的年轻人，有一天对他的所有朋友大胆地说：“总有一天，我要到欧洲去。”他的朋友一听此话便笑了起来：“听听，这是谁在说大话呀？”

二十年之后，这个年轻人果然带着自己的妻子去了欧洲。

年轻人当时并没有说：“我非常想去欧洲，但我恐

怕永远都花不起这笔钱。”他的心里抱着积极的、坚定的希望，这个希望给了他极大的动力，促使他为了去欧洲而有所行动。

如果你一开始就说“不行，我去不起，那笔费用对我来说太昂贵了。”那么，事情一定会如像你所想的那样发展。

障碍与机会有什么区别呢？区别就在于人们对待它们的态度。被誉为美国历史上最伟大总统之一的亚伯拉罕·林肯说过：“成功是屡遭挫折而热情不减。”积极的人视挫折为成功的踏脚石，并会将挫折转化为机会。消极的人视挫折为成功的绊脚石，不敢跨过去。

消极心态会摧毁人们的信心，使希望泯灭。消极心态像一剂慢性毒药，会让人慢慢地失去动力，离成功越来越远。

也许下面这个故事可以给你更多启示。

故事发生在很久以前美国的一个州。当时那里的人们是用烧木柴的壁炉来取暖的。有一个樵夫，他给一户人家供应木柴已有两年多了。樵夫知道木柴的直径不能大于18厘米，否则就不适合这家人特殊的壁炉。

但有一次，他卖给这个老主顾的木柴大部分都不符合这个尺寸。

这个老主顾发现问题后，就打电话给他，要求他调换或者劈开这些不合尺寸的木柴。

“我不能这样做！”樵夫说道，“这样花费的工钱比全部木柴的价格还要高。”说完，他就把电话挂了。

这个老主顾只好亲自劈柴。他卷起袖子，开始劳动。大概在这项工作进行了一半时，他发现有一根很特别的木柴。这根木柴上有一个很大的节疤，节疤明显是被人凿开又堵上的。这是什么人干的呢？他掂量了一下这根木柴，发现它很轻，好像是空的。于是他就用斧头把它劈开，此时一个已经发黑的白铁卷掉了出来。他蹲下去，拾起这个白铁卷，把它打开，吃惊地发现里面包有一些很旧的钞票。他数了数，一共有2250美元。很显然，这些钞票藏在这根木柴里已经有很多年了。他当时的想法是把这些钱送回到它真正的主人那里。

他打电话给那个樵夫，问他从哪里砍的这些木头。这位樵夫依然消极地应付他的老主顾。

“那是我自己的事。”这个樵夫说。那位老主顾虽然做了多次努力，却始终无法获悉这些木头是从哪里砍来的，也不知道是谁把钱藏在里面的。

很显然，具有积极心态的人能发现钱，具有消极心态的人却不能。以消极心态对待生活的人会让好运与自己擦肩而过，具有积极心态的人才能抓住机会，获得利益。

事实上，在我们的日常生活中，之所以失败而平庸的人占多数，是因为大多数人的心态有问题。一碰到困难，他们总是挑选最容易的办法，甚至从原来的地方倒退，总是说：“我不行了，我还是退却吧。”结果自己便陷入失败的深渊。成功者却正好相反，他们遇到困难，总能保持积极的心态，总是以“我要！”“我能！”“我一定行！”等积极的念头来不断鼓励自己。于是他们会尽一切可能，不断前进，直至走向成功。伟大的发明家爱迪生就是这样一个人，他是在几千次的失败后才最终成功地发明电灯的。

总而言之，成功其实掌握在我们自己的手中，成功是积极心态的结果。我们究竟能飞多高，并非完全由某些外在因素决定，而是由我们自己的心态所制约的。我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败。我们怎样对待生活，生活就怎样对

待我们。我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。

当然，有了积极心态并不能保证事事成功，但一直持消极心态的人一定不会成功。

让我们用积极的心态来对待自己的生活和事业吧。播下积极的种子，收获成功的果实。

## 控制自己，你的命运你做主

斗转星移，我们不能控制。股市走向，我们不能控制。我们唯一能控制的只有我们自己，只有控制住了自己，把握住了自己的情绪，才能掌握自己的命运。

曾有人对各监狱的成年犯人做过一项调查，发现了一个惊人的事实：这些不幸的男女犯人之所以沦落到监狱中，大多是因为他们缺乏必要的自制力。放纵的滋味轻易尝不得，控制好自己是成熟的标志之一。

这是一个令人深思的故事。青年张某，大学毕业后不久便凭着自己的勤奋和才能，当上了技术部的副部长。而他的女朋友年轻貌美，这更使他春风得意。

后来，因为一次工作上的失误，他受到了降职的处分。正当他为事业上的挫折而痛苦时，曾经钟情于他的女友，也与他分道扬镳。他懊恼、愤怒到不能自制，以致对女友采取了法律所不能容忍的报复手段……

这位青年连遭事业和爱情的打击，固然令人同情，但如此失去理智的行为，不仅破坏了一个人的幸福，也断送了自己的青春。这本不应该发生的悲剧是如何发生的呢？从心理学的角度来看，就是因为他失去了自制力。

自制力是一个人控制自己的情绪、约束自己的言行的能力。对盲目冲动和消极情绪的高度克制和对身体内外干扰因素的及时排除，是这种能力的集中表现。

在生活 and 工作中，你知道什么时候应该发脾气，什么时候不应该发脾气吗？开车时碰到别人堵住了路或者无意别了你的车一下，你是否会破口大骂呢？很多人可能会因此发脾气，甚至为此一整天都不高兴，但那个让你这么生气的人，可能正开心地快乐地参加聚会呢。

要化解这样的不良情绪，我们不妨以风趣、温和的态度解释当时的情形——“这家伙，一定是被对象凶了，要不怎么这

么心不在焉”，然后，一笑了之。

不过，忍住不发脾气也并非永远是好的。比如，当你的孩子在念书时，隔壁的音箱开得很大声，你只管忍耐，而不去沟通解决、主张权益，结果会如何呢？噪音一直在，孩子学习受到影响。在这种情况下，如果忍住不发脾气，也就等于在纵容别人做不该做的事情。

在这个世界上，影响我们认知的因素很多，如知识、经验的局限，认知观念的偏差，感官的限制等。其中，影响最大的应该是情绪的介入和干扰。

生活中常见的非理性情绪如下。

### 1. 嫉妒

嫉妒使人心中充满恶意、伤害。如果一个人在生活中产生了嫉妒情绪，那么他就会从此生活在阴暗的角落里，不能光明磊落地说话和做事。嫉妒的人首先伤害的是自己，因为他没有把时间、精力和生命放在积极进取上，而放在了日复一日的蹉跎之中。同时嫉妒也会使人变得消沉或充满仇恨。

### 2. 愤怒

愤怒会使人失去理智思考的机会，失去解决问题和冲突的



良好机会。而且，一时的愤怒之后需要付出高昂的代价来弥补。更为严重的是，在实际生活中，愤怒导致的损失往往是无法弥补的。你可能从此失去一个好朋友、失去一批客户；你的形象在别人，尤其是领导者的眼中可能会一落千丈。

如果你是一个渴求成功的人，那么，愤怒就是一个不受欢迎的敌人，你就应该彻底把它从你的生活中赶走。

### 3. 恐惧

过分的担忧可能导致恐惧，而恐惧则使人学会逃避、躲藏，而不去迎接挑战。

对某些事物的恐惧情绪，可能源于自信心的缺乏。一次失败的经历或尴尬的遭遇都可能使人产生恐惧。比如，经历过一次在公众面前语无伦次的演讲后，你可能会从此恐惧演讲。这无疑会使你在生活中少了许多机会，本来可以通过一番演说获得的成功机会将从手指缝里溜走。

恐惧还能导致焦虑。焦虑的情绪甚至比恐惧本身还要糟糕。我们常常把焦虑中的人形容为“热锅上的蚂蚁”，这个比喻相当准确，也相当形象。产生恐惧情绪而不想方设法加以控制和克服，这也就等于默认自己是个怯懦的失败者。成功路上小小的挫折就令你望而却步、驻足不前，那么成功后可能面临的更大

挑战，你又如何能应付呢？

#### 4. 抑郁

成功路上可怕的敌人还有抑郁。如果说别的消极情绪是成功路上的障碍，使成功之路变得漫长和艰险，那么，抑郁就会使你“南辕北辙”，彻底与成功无缘。

克服别的情绪问题可能只需要修养和技巧，而克服抑郁却是一项庞大的工程，它需要彻底改变一个人的心性。

深陷抑郁之中的人是无法成功的，因为成功带给他的不是喜悦，不能使他兴奋起来。抑郁者宛若置身于一个孤独的城堡中，他出不来，别人也进不去。著名文学家卡夫卡曾这样形容他抑郁的体验：“在我的周围围着两圈士兵，手执长矛。里面的一圈士兵向着我，矛尖指着我；外面的一圈士兵向着外面，矛尖指着外面。他们这样密不透风地围着我，使我出不去，外面的人也进不来。”

#### 5. 紧张

紧张可能是因为缺乏经验、准备不足导致的。适度的紧张能使我们集中精力，但过度的紧张会使我们长期的努力付诸东流。过分紧张使人变得幼稚可笑：人会脸色发白，或脸涨得通

红，双手和嘴唇颤抖不已，头上冒着冷汗，心跳剧烈，呼吸急促，语言支离破碎。

一个成功者，也许一直都有些紧张的情绪，但之所以还会成功，是因为他已经学会了如何控制紧张。美国历史上最著名的总统林肯，当众演讲时始终有些紧张，可是他知道如何控制和巧妙地掩饰过去，不让台下的观众看出来。

## 6. 狂躁

狂躁的人容易给人一种假象，仿佛精力充沛，说话和做事都那么有感染力。可是随着时间的推移和了解的加深，大家就会发现狂躁的人谈话没有深度，行事缺乏条理性和计划性，交给他的任务根本得不到认真对待。

狂躁的情绪容易使人陶醉，因为狂躁者的自我感觉好极了，他觉得自己雄心勃勃，似乎要追随后羿去把最后一颗太阳也射下来。可是，世界上没有狂躁者成功的先例，因为狂躁和抑郁其实是两种极端的情绪：狂躁是极度兴奋，而抑郁是极度压抑。

## 7. 猜疑

猜疑是人际关系的腐蚀剂，它可以使辛苦得来的成功机会毁于一旦。

莎士比亚在他那出著名的悲剧《奥赛罗》里面，十分生动地刻画了猜疑对成功的腐蚀。爱情因为猜疑而有了隔阂，合作因猜疑不欢而散，事业因猜疑分崩离析。对成功路上艰难跋涉的追求者来说，猜疑将是一个随时可能吞没你整个宏伟事业的“巨浪”。因为你的猜疑可能随时被别人利用，而你还蒙在鼓里，浑然不觉。其实，只要细加分析，你就不难发现猜疑是毫无道理而且漏洞百出的。

猜疑产生的根本原因是缺乏沟通。许多猜疑最终都被证明是误会，如果相互之间的沟通顺畅，那么猜疑的“霉菌”就无处生长。

猜疑产生的另一个原因是对自己的控制能力缺乏足够的信心。为什么会猜疑？因为担心自己的利益会受到损害，而这种担心显然是因为对自己控制局面的能力信心不足造成的。

## 神经质会让你屡屡分心

面对各种刁难，我们常常会失去理智，无法控制自己的情绪，表现得有些神经质。

神经质与人的情商有一定的相关性，主要表现为责任心淡薄、对批评的反应强烈、有时会有暴力行为、缺乏理智、好说谎、易怒、以自我为中心等。在社会交往中，这样的人经常与人产生冲突，倾向于恶意地解释各种社会现象，以反抗的态度来表达自己的倾向性。有神经质的人应积极地调整自己的情绪，用理智的力量来控制、转移和调整自己的心态。

20 世纪 60 年代早期的美国，有一位很有才华、曾经做过大学校长的人，出来竞选某州议会的议员。此人资历很高，精明能干又博学多识，看起来很有希望

竞选成功。但是在选举的中期，有一个关于他的小谣言被散布开来，说三四年前，在一次教育大会中，他跟一位年轻女教师“有那么一点暧昧”。这个谣言实在是太荒唐了，这位候选人对此感到非常恼怒，并极力想要为自己辩解。由于按捺不住心中的怒火，在以后的每一次公开演讲中，他都要站起来极力澄清此事，以证明自己的清白。其实，大部分选民根本没有听说过这件事。可是现在人们却愈来愈相信有那么一回事。很多选民振振有词地反问：“如果你真是无辜的，为什么要百般为自己狡辩呢？”这使得这位候选人的情绪变得更坏，也更加气急败坏，他在各种场合声嘶力竭地为自己辩解、谴责造谣者。然而，这却使人们更加信以为真。最悲哀的是，到最后连他的太太也开始相信谣言，夫妻之间的亲密关系被破坏殆尽。最后他选举失败了，婚姻也没有保住，从此一蹶不振。

人们在生活和工作中常常会遇到恶意的指控或陷害，有的人会因此大动肝火，将事情搞得越来越糟；而有的人则能很好地控制自己的情绪，泰然自若地面对各种刁难和不如意，让自己立于不败之地。

1980 年在美国总统大选期间，里根要参加一次关键的电视辩论，面对竞选对手卡特对他在当演员期间的生活作风问题发起的蓄意攻击，他丝毫没有愤怒，只是微微一笑，镇静地调侃说：“你又来这一套。”一句话引得听众哈哈大笑，使卡特陷入尴尬的境地，同时也为自己赢得了更多选民的信赖和支持，助他最终获得了大选的胜利。

为了更好地适应社会、取得成功，我们必须控制住自己的情绪，理智地、客观地处理问题。但是控制并不等于压抑，如果我们把许多能量消耗在抑制自己的情绪上，那么我们不仅容易患病，还将没有足够的能量对外界做出强有力的反应。因此一个高情商的人应是一个能成熟地调整、控制自己情绪的人。那么，如何正确地调整、控制自己的情绪呢？

首先，必须有正确的人生态度。正确的人生态度，能帮助我们调整看问题的角度，使我们想通许多问题，从而帮助我们缓解不良情绪，培养积极、健康的情绪。

其次，要热爱生活，学会调节人际关系。对生活缺乏情趣

的人，人际关系不良的人，精神上没有寄托、思想不安定的人，就容易产生神经质。反之，一个热爱生活并具有良好的人际关系的人，会为自己营造一个比较和谐、融洽的氛围。

下面是一些有效克服神经质、调节自我情绪的方法。

第一，正确地认识危机。疾病、死亡、破产等很难预料的事件，常影响人的心情。虽然人们完全有能力处理这类事情，但这需要时间，过分焦急不仅于事无补，还会把事情办砸。

第二，当预感到紧张情绪会出现时，你可先回想一下过去是怎样处理的，现在可以采取哪些行动，这样就可以减少焦虑，避免到处碰钉子。

第三，平时多注意休息。足够的休息对身体极为有益，能使你振作精神、恢复精力，能减少紧张感。

第四，当试图掩盖某一件事情时，紧张情绪便随之而来。但当抱着不回避的心态坦然面对时，紧张情绪便会在无形中得到缓解，压力也会随之变小。

第五，当发现自己的情绪无法控制时，不妨用下列方法尽快从这种情绪中摆脱出来：离开那里；想一想别人在这种情境中扮演怎样的角色；设想自己已解决一个难题而正处在喜悦中；向身边的人倾诉自己的想法。



## 有时间生气， 不如用专注力争口气

俗话说：“佛争一口香，人争一口气”。每个人都希望自己被人重视、受人尊重、受人欢迎，但有时却难免被人嘲弄、受人侮辱、被人排挤。生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。生气不如争气，斗气不如斗志。

人生不如意事十之八九，为梦想努力的过程中，必然会有困难，如果我们总斤斤计较，不能坦然面对，或总抱怨、生气，那么最终受伤害的可能还是我们自己。糊涂的人只会生气，聪明的人懂得去争气！让自己成为聪明的人，就必须学会争气！这样才能让自己有上进心，才能让自己出类拔萃，也才不会让自己成为一个失败者！

有一个刚从部队退伍的年轻人，因为没有一技之

长，他退伍后只能在一家印刷厂担任送货员。

有一次，这个年轻人要将一整车四五十捆的书，送到某大学教学楼的七楼办公室。他先把两三捆书扛到电梯口，此时，一位五十多岁的警卫走过来，生硬地说：“这电梯是给教授、老师搭乘的，其他人一律不准搭，你必须走楼梯！”年轻人向警卫解释：“我要送一整车的书到七楼办公室，这是你们学校订的书啊！”可是警卫一脸无情地说：“不行就是不行，你不是教授，不是老师，不准搭电梯！”

两个人在电梯口争论了好长时间，但警卫依然不放行。最后，年轻人无法忍受这“无理的刁难”，他把心一横，将四五十捆书搬放在大厅角落，便不顾一切地走了。

后来，年轻人向印刷厂老板解释了事情的原委，获得了老板的谅解，但同时他也向老板提出了辞职，并且立刻到书店买了整套高中教材和参考书，含泪发誓，一定要奋发图强，考上大学，决不再让别人“瞧不起”。

一年后，这个年轻人终于考上某大学医学院。如今，二十多年过去了，他已经成为一家诊所的医生，还被誉为最有潜力的教授。

也许你正为自己的缺陷而郁郁寡欢，也许你正为自己的失败而愤愤不平。告诉你摆脱不良情绪的好办法，那就是让自己做得更好，生气不如争气，斗气不如斗志！

很多人都习惯把自己的平庸归于先天条件的不足：自己长得难看，走到哪儿都不起眼；自己个子矮小，容易受人轻视……事实上，输在起点并不意味着必然会落于人后，命运是自己掌控的，只要能化悲愤为力量，就可以跑到最前面！许多处于不幸中的人很容易被那些“不公平”激起情感的波澜，这也许为他们的不平凡准备了条件。但是为什么真正的不同凡响者仍如此之少？那是因为接下来的一个关键因素被他们忽视了：只知道跟别人斗气，却不知跟自己斗气，让自己更争气！

生气是健康的天敌，然而生活在这个充满矛盾的世界里，谁没有生气的时候呢？要如何才能避免生气呢？我们可以从以下几个方面着手。

### 1. 充分认识生气带来的不良后果

生气会伤脑、伤神、伤胃、伤肝、伤肾。人生气时，会感到肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛。经常生气是百病之源。所以为了自己的健康，应避免为那些不值一提的小事情而生气，开心点，乐观地去面对遇到的事情。

## 2. 有意躲开“触媒”

人在愤怒时，大脑皮层中会出现强烈的兴奋点，并且还会向四周蔓延。因此，在“怒发”尚未“冲冠”之际，我们可以运用理智有意识地转移兴奋点。比如，有意躲开“触媒”，即争吵的对象、发怒的现场，到其他地方干点别的事情。

## 3. 自我暗示、激励

自我暗示、激励就是指给自己提出任务，坚信自己有能力控制自己的情绪。爱发怒的人也不妨常对自己说“生气是拿别人的错误惩罚自己”“生气不如争气”等话。这样积极的自我暗示、自我激励，可以组织自身的心理活动，让自己获得阻止生气的力量。

## 4. 用冷水洗脸

冷水会降低皮肤的温度，有助于消除人的怒气。

## 5. 闭目深呼吸

把眼睛闭上几秒钟，再用力伸展身体，使心慢慢安定下来。

## 6. 大声呼喊

找一个无人的地方，从腹部深处发出声音，如大喊三声、高声唱歌，或大声朗诵。

## 控制浮躁，才能掌控人生

浮躁其实是一种不健康、不理智的情绪状态。从另一个层面来看，这其实就是一种不良的心理疾病。看看这个复杂多变的社会，诱惑不断，生活节奏飞快，这些都难免给我们的思想、心灵带来很多负面影响，在一定程度上也给浮躁心态的产生提供了条件。但是这也并非是绝对的。一个人是否会轻易地被浮躁的心理所控制，关键在于这个人的理想与情趣是否高尚，是否能够把握住自己。不为诱惑所动，不因疑惑而感到迷茫，始终能够耐得住寂寞，才能保证自己的内心世界不会随着复杂的社会而发生变化。

然而，让我们感到失望的是，有些东西并不是自己坚持了就一定能够达到预期的。很多事情不会配合我们的思想，也不会完全按照我们设定的步骤进行。这种浮躁的感觉有时候就像一阵狂野的飓风，吹散了自己内心原有的寂静；有时候又像老

天狠狠抛下来的冰雹，击碎了原本美好的梦想。

所以，你需要尽可能地培养良好的心理素质，如果能达到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”般的心境，那么世间的万事万物都不可能成为阻碍你的因素，你也必定能够拥有一颗无人能及的坚强的心。

炎炎夏日，一身时髦打扮的王伟去海边旅游。来到海滩之后，他寻到一处人相对比较少的地方。这时，他看见在离自己不远的地方躺着一位似睡非睡的老渔夫。

那位渔夫看上去衣衫褴褛，应该是一个很贫穷的人。王伟对那位没有出海的渔夫的行为有些不解。他走到渔夫面前对他说：“像这样好的天气，你若是能多出几次海，相信你的经济收入也会相应地增加，日积月累，总有一天，你一定能够拥有一笔可观的财富。”

原本他只是单纯地想说服渔夫多出海、多捕鱼、多挣点钱。但是他没能控制住自己，越说越激动：“你要是能有足够多的钱，就可以悠闲地躺在这里，在阳光下打瞌睡，眺望迷人的大海。”而这位渔夫听罢，哈

哈哈大笑道：“你说的那些，难道我现在没有拥有吗？其实我一样也没少呀。我现在不正悠然地坐在海边、吹着海风、晒着太阳吗？如果不是你在这里打扰我，或许我已经沉沉地睡去了呢！”

人生苦短，名利都是身外之物，生不带来死不带去，所以不要一味地追逐名利而忽略了自己内心真实的感受，否则人就会变得越发浮躁。

浮躁心态对人的正常发展极为有害，那么怎么克服呢？

第一，要了解浮躁心态产生的社会原因，顺应社会变革，给自己在社会结构中准确定位，避免焦躁不安、心神不宁；

第二，正视自己的能力和不足，不攀比，不要因为他人比自己优越，就心生嫉妒；

第三，实事求是地看待问题，踏实肯干，不自以为是；

第四，要善于思考，一分为二地看待问题，将自己、他人、环境整体纳入思考和观察中，思维不能太狭隘，要以客观现实为基础，避免因看不清真相而心浮气躁；

第五，提高自己的觉悟，当自己浮躁时，能及时觉察，并



有效控制自我，让自己尽快恢复理智和宁静；

第六，多做一些公益活动，关心、帮助一些身处困境的人，提高自己的正能量。帮助他人会让我们得到满足感和成就感，之后我们的心情会变得完全不一样，我们也就不会浮躁不安了；

第七，不断地自我成长，完善自己的人格结构。当身心健康时，人自然就会表现得从容、淡定、愉悦，也自然会与浮躁绝缘。

## 打破心灵的枷锁，你会更专注

人这一生要走的路很长，而这漫漫的人生路并不都是笔直的大道，路途中，我们要遇到许多坎坷。此时，我们需要不断地冲出包围、挣脱束缚，努力追寻属于自己的幸福和快乐。有这样一个故事，告诉我们如果摆脱不了心灵的枷锁，那么即使是一根小小的铁链也能把千斤的大象困住。

一个小孩在看完马戏团精彩的表演后，随父亲到帐篷外面拿干草喂刚刚表演完的动物。

这时候小孩注意到有一个大象群，问父亲：“大象那么有力气，为什么它的脚上只系着一条小小的铁链，难道它无法挣开那条铁链吗？”

父亲笑了笑，解释道：“没错，大象是不会挣开那条细细的铁链的。在它还小的时候，驯兽师就用同样的铁链来系住它，起初它也想挣开铁链的束缚，可是那时候它的力气还不够大，试过几次之后，它知道自己的力气不足以挣开铁链，也就放弃了挣脱的念头。等它长成大象后，它就甘心受那条铁链的限制，不再想逃脱了。”

正当父亲解说之际，马戏团里失火了，草料、帐篷等物品都被烧着了，大火迅速蔓延到了动物的休息区。动物们受火势所逼，变得焦躁不安，而大象更是频频地跺脚，可就是不去挣脱脚上的铁链。

凶猛的火势最终逼近了大象，其中一只大象已被火烧到，疼痛之余，它猛地一抬脚，竟轻易将脚上的铁链挣断了，于是它迅速逃到了安全的地带。有一两只大象见同伴挣断铁链逃脱，便立刻模仿它的动作，用力挣断铁链，于是也得救了。但其他的大象却不肯去尝试，只是焦急地转圈跺脚，最后被大火席卷，无一幸存。

那条细细的铁链根本系不住有力的大象，但大象却从未想

到过挣脱。这就是因为人们在大象的心上上了一把枷锁。而在我们的身上是否也有许多肉眼看不见的枷锁？是不是在不知不觉中，我们也将这些枷锁当成习惯，视为理所当然呢？于是本该属于我们独特的创意就被这些枷锁扼杀，我们开始向环境低头，甚至开始认命，开始安于现状、不思进取。

跟故事中的那头大象一样，或许，我们必须耐心等待生命中的一场“大火”。如果没有一场“大火”出现，或许我们会安心被链条困住一生。但当“大火”来临时，你会选择挣断链条自救还是甘心遭大火席卷？或许，你幸运地选了前者，挣断链条获得重生。但是除此之外，你其实还有一种不同的选择，那就是在大火来临前便当机立断，运用自己内在的能力，挣脱束缚，改变自己所处的环境，找到属于自己的另一片天空。

其实要做出这样的选择并不困难，困难的是我们没有勇气去打破已有的格局、摆脱心灵的枷锁。

如果你现在还没有认识到自己身上的枷锁或者还没有勇气打破这些枷锁，那么就请看下面的介绍，看看这些枷锁在你身上是否存在，然后再对症下药，给自己的心灵放一把“大火”。

## 1. “别人会怎样想”的心灵枷锁

有的时候，当想做一件事情的时候，你首先想到的不是成

功，而是如果失败了，“别人将会怎么看”。这是一种最普遍且最具毁灭性的心理状态。这种心态就是一种强而有力的枷锁。它不仅会伤害你的创造力和人格，还有可能把你原有的能力破坏殆尽，使你永远无法前进。

要摆脱这种“别人”式的心灵枷锁，你首先要清楚“别人”并不是“先知先觉”的，他们往往都是“事后诸葛亮”。之后你需要时刻提醒自己：走自己的路，让别人去说吧！

## 2. “为时已晚”的心灵枷锁

人的一生要经历许多成功与失败，并不是说成功者就不会失败，往往越成功的人，经历的失败越多。只要奔着自己的目标努力，终会有所回报。然而，许多人失败后就觉得再重新拼搏为时已晚了，于是对自己的未来完全妥协，逆来顺受地熬日子。

为了摆脱这种“为时已晚”的枷锁，建议大家寻找一个成功者当榜样。社会上很多成功人士，他们不去理会年龄的限制，也不怕失败的打击，下定决心后便不断奋斗直到有所成就。

### 3. “过去错误”的心灵枷锁

有这么一群人，他们害怕再次尝试，因为他们曾经失败过，受创伤很深。对过去所犯的错误的认识，可以使自己得以再次突破，再创佳绩。如果你能真正地理解“失败是成功之母”，那你就不会害怕失败；如果你把失败看成是成功路上的一笔财富，那么你就不会被失败打倒。

其实你完全不必把“过去的错误”看得太重。那根本不能算作失败，只能算是受的教育，它能教会你许多事情，使你更加成熟。想清楚这一点，你就可以摆脱这种枷锁。

### 4. “注定会失败”的心灵枷锁

这是一种非常普遍的心理。一旦失败，很多人便将自己最初的动机统统否定，他们不断重复着：“早知如此，何必当初！”这样的人把自己看得很渺小，无法真正看清自己。

你应保持积极的态度，要一直坚定地告诉自己“我将要成功而不是必会失败”“我是一个胜利者而非一个失败者”。摆脱“注定会失败”的心灵枷锁，寻找一切能助自己成功的方法，你一定会拥有属于自己的一片天空。

总之，一个人要想获得成功，早日实现心中的目标，就必须挣脱以上这些束缚心灵的枷锁。

## 太把烦恼放在心上，容易影响心情

人的心理状态有两种比较典型且最为基本的类型，一种是乐观积极的心理，具体表现有开心、高兴、快乐、兴奋等。另外一种就是悲观消极的心理，具体表现有失望、失落、沮丧、悲伤、难过等。这些都足以影响我们的生活方式，千万不要因为一点点小事悲伤难过，以至于影响一整天的好心情。

一天午后，又黑又瘦的杰克低着头来到了一个小酒吧，只见他眉头紧锁，一副很不开心的样子。他坐在吧台前面，点了好多瓶酒，还让服务生帮他打开，之后便低着头独自喝起了闷酒。一位服务生见状，便走上前轻声问道：“先生，您有什么烦心事吗？”

杰克抬头看了服务生一眼，神情沮丧地说：“上个

月，我叔父心脏病复发，因抢救不及时去世了。但是，可怜的他没有妻子，也没有孩子，所以，在遗嘱中，他将自己名下的所有股票，全部留给了我！”

服务生听后可怜地安慰杰克说：“你叔父的离世，确实让人觉得遗憾。但是人死是不能复生的，而且，你还继承了你叔父这么多的股票，也应该不算是一件非常糟糕的事情吧！”

但是杰克突然大声叫道：“事情并不是这样的！刚开始我也以为是件好事。但问题是，留给我的那些股票，全部都是面临催缴、出现断头铡刀走势的股票啊！”

确实，在很多时候，我们还没来得及反应，情绪就已经反反复复变化好几回了。但是，无论遭遇了多大的不幸，我们都应该试图去正视自己所处的环境，用一种积极的心态去面对，即使真的遭遇了像杰克那样的情况，只要妥善应对，相信终究会等到“解套”的那一天。

人在遇到困难、失败和挫折时，最希望得到别人的帮助、鼓励和支持。但是，俗话说“劝皮劝不了心”，外力也还要靠自己内化，才能从根本上解决问题。所以，这个时候最关键的是



要自我安慰、自我调节，即善待自己。如果一个人不懂得善待自己，承受了挫折的心理是无法得到调节的。那么，如何善待自己呢？

### 1. 善待自己，首先要珍惜自己的生命

人生不过短短几十年，如果在碌碌无为中度过，或者在消极悲观中度过，那你岂不是白来世间一趟？如果在受了些挫折后想不开，觉得活着没意义，那么你不妨试着去欣赏一下别人的生活，想想在这个世界上，其实还有很多事情等着你去做，你的生命是很有价值的。生命只有一次，我们应该好好地去珍惜它，让它真正散发光彩。

### 2. 善待自己，要会保护自己

许多挫折都是人为造成的，有的人因为锋芒太露、棱角太强而伤了别人也害了自己，这种人就是不会保护自己的人。所以，我们必须把保护自己也当成一种能力。一个不会自我保护的人即便再有能力，也会使能力无法施展出来，而不能为社会做更多的事。为了避免再受挫折，棱角较强的人都必须学会保护自己，避免锋芒毕露，要学会待人处事的一些方法。

### 3. 善待自己，用一颗平常的心看待得失荣辱

“不以物喜，不以己悲。”许多事情，只要我们用心去做了，便可问心无愧，结果也就不那么重要了，所以，不必因为失败或挫折而怨天尤人、折磨自己。

### 4. 善待自己，不妨多些角度审视自我，多换位思考

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”许多本来可以避免的麻烦与矛盾，多是因处理不当将自己置入其中的。吃一堑，长一智，人正是在不断失败的过程中成长起来的，失败是成功之母。

### 5. 善待自己，要懂得自我安慰

给真诚执着的心加上一把劲儿，为屡败屡战的自己大声喝彩！相信“不经历风雨，怎能见彩虹”，相信“冬天到了，春天还会远吗？”让生命的真实在希冀中获得一次畅快的呼吸。让自己更坚强，让生命更昂扬！

## 提升效率：

别让瞎忙耽误了你，做事要专注和有条理



世界上最著名的效率提升大师博恩·崔西曾经说过：“一个人专注于一件事，比同时涉猎多个领域好得多，获得成功的概率也更大。”这便是专注的力量。生活中很多人整天都忙忙碌碌，最后却与成功渐行渐远，也是因为专注力缺失导致的。其实，很多人都很努力，也拥有成功必需的才能，只是因为不够专注，才让自己不断瞎忙，最终碌碌无为。专注的人更容易获得成功，也更容易利用好时间。

## 分清主次，有条理、有秩序地做事

培根说过这样一句话：敏捷而有效率地工作，就要善于安排工作的次序、分配时间和选择要点。只是要注意，这种分配不可过于细密琐碎，善于选择要点就意味着节约时间，而不得要领地瞎忙等于乱放空炮。

一位企业家曾谈起他遇到的两种人。

有一个人性子很急，不管在什么时候遇见他，他都是一副风风火火的样子。与人谈话时，他会时不时伸手看看表，暗示他的时间很紧张。他公司的业务做得很大，但是开销更大。究其原因，主要是他的工作七颠八倒，毫无秩序。就连他的办公桌也跟个垃圾堆似的。他很忙碌，从来没有时间整理自己的东西，即便有时间，他也不知道怎样去整理、安放。

另外一个人，与上述那个人恰恰相反。他看起来总是很悠

闲的样子，做事有条不紊。别人不论有什么难事和他商谈，他总是彬彬有礼的。在他的公司里，各样东西被安放得很有秩序，各种事务也被安排得恰到好处。他每晚都要整理自己的办公桌，对于重要的信件他会立即回复，并且所有信件都被整理得井井有条。他那富有条理、讲求秩序的作风，影响到他公司的每一个员工，大家做起事来也极有秩序。

许多人不知道把工作按重要性排队。他们以为每项任务都一样重要，只要时间被工作填得满满的，他们就会很高兴。然而懂得安排工作的人却不是这样的，他们通常会按重要性去开展工作，将要事摆在第一位。

伯利恒钢铁公司总裁查理斯·舒瓦普曾会见过效率专家艾维·利。会见时，利说自己的公司能帮助舒瓦普把他的钢铁公司管理得更好。舒瓦普认为他自己懂得如何管理，但事实上公司的情况不尽如人意。在舒瓦普看来，他需要的不是更多知识，而是更多行动，“应该做什么，我们自己是清楚的。如果你能告诉我们如何更好地执行计划，我听你的，在合理范围之内价钱由你定。”

利说可以在 10 分钟内给舒瓦普一样东西，这个东

西能使他公司的业绩至少提高 50%。然后他递给舒瓦普一张纸，说：“在这张纸上写下你明天要做的 6 件最重要的事。”

舒瓦普写完后，利又说：“现在用数字标明每件事情对于你和你的公司的重要性次序。”这大约花了舒瓦普 5 分钟的时间。利接着说：“现在把这张纸放进口袋。明天早上一上班你就把纸条拿出来，做第一件。不要看其他的，只看第一件，直至完成。然后用同样的方法对待第二件、第三件……直到你下班为止。如果你只做完前五件事，那不要紧，因为你总是在做最重要的事情。之后，让你公司的人也这样干，这个习惯能坚持多久就坚持多久。然后给我寄支票来，你认为值多少就给我多少。”

整个会见用了不到半个小时。几个星期之后，舒瓦普给艾维·利寄去一张 2.5 万美元的支票，还有一封信。信上说从钱的观点看，那是他一生中上过的最有价值的一课。5 年之后，这个当年不为人知的小钢铁厂一跃成为世界上最大的独立钢铁厂。利提出的方法功不可没，这个方法至少帮查理斯·舒瓦普赚了 1 亿美元。

要事第一，就是说我们要先做最重要的事情。这也是做事的一个基本原则。成功的人非常明白轻重缓急的道理，他们在处理一年或一个月、一天的事情之前，总会先分清事情的主次，然后再按照主次安排自己的工作。

刘丽是某私企经理的秘书。几年前刚进公司时，刘丽还脱不了“学生气”，做事总分不清主次，每次经理布置工作时，她都认真记录，可到具体执行时便因种种原因“走样”：不是丢三落四，就是缺东少西。

有一次经理出差，临走前交代刘丽起草一份重要的发言报告，以备他一周后开会用。刘丽认为时间很充裕，可以慢慢准备。其后几天，她只忙着处理其他日常事务。转眼到了第六天，刘丽突然想到，经理马上就要回来了，可报告还没开始写。不巧的是，刘丽这天的事情又特别多，上午要替经理参加朋友的开业庆典，下午又要接待已提前预约的客户。

等一切处理妥当，已临近下班时间，刘丽只好连夜赶写报告。当她坐到电脑前开始写报告时，刘丽却突然发现，有些背景资料忘记带回家了，这可怎么办？第二天，刘丽只好一早就冲到办公室狂赶报告，总算

在经理上班前勉强把报告写完了。

开完会后，经理把刘丽叫到办公室，开门见山地质问她这一个月的工作状况，然后严肃地说：“你有一个星期的时间写报告，为什么还能交出这样没水平的报告，里面甚至还有一大堆错字？”刘丽这才意识到事情的严重性，便老老实实在地讲述了报告的完成过程，等着被“炒鱿鱼”。不料，经理长叹一声说：“你们这些刚毕业的年轻人，有热情但不够成熟，做事情完全不分主次先后。”随后，经理一笔一画地在白纸上写下十个字：“要事第一，要务优于急务”。他语重心长地告诉刘丽：“秘书的工作很琐碎，一定要分清主次，这样才能把工作做好。”

经理的一席话让刘丽茅塞顿开。从那以后，她抱着要事第一的原则，做事前先安排好顺序，忙而不乱，最后受到了经理的表扬。

要事第一的原则如此重要，但却常常被我们遗忘。我们必须让它成为一种工作习惯。每一项新工作开始时，我们都必须首先弄明白什么是最重要的事，什么是我们应该花最大精力重点去做的事。



然而，分清什么是最重要的事并不太容易，工作中，我们常犯的一个错误就是将紧急的事情视为重要的事情。

其实，紧急只是意味着必须立即处理，比如电话铃响了，虽然你正忙得焦头烂额，却也不得不放下手边的工作去接电话。这样的事通常会给我们造成压力，逼迫我们马上采取行动，但它们却不一定很重要。

那么，什么才是重要的事情呢？通常来说，重要的事情应是那些与实现公司和个人目标有密切关联的事情。

根据紧迫性和重要性，我们每天面对的事情可以分为四类：重要而且紧迫的事、重要但不紧迫的事、紧迫但不重要的事、不紧迫也不重要的事。

在工作中，只有积极、合理、高效地解决了重要而且紧迫的事，我们才有可能顺利地完成其他工作；而重要但不紧迫的事则要求我们有更多的主动性、积极性、自觉性，早做准备，防患于未然。剩下的两类事或许有一点价值，但对完成工作没有太大的影响。

## 第一次就把事情做对

提高自己的工作效率是职场人士最迫切的需求。有一句名言是这样说的：“成功不稀奇，关键在速度！”是的，在信息飞速发展的今天，成功不再用时间的长短和工作经验的多少来衡量，而以工作效率作为标准。工作效率体现了一个人工作的能力和创造的价值。

第一次就把事情做对是提高工作效率的最佳途径。

有位广告经理曾经犯过这样一个错误，由于时间比较紧迫，他没有仔细审核宣传单的样稿，导致发布的广告中服务部的电话号码被弄错了。就是这么一个小小的错误，给公司带来了一系列的麻烦和损失。

我们平时经常说到或听到的一句话是“我很忙。”是的，在上面的案例中，那位广告经理忙了大半天，却因为一个小错误导致工作无法完成，整个团队的心血付诸东流。如果不是他及时发现且纠正了这个错误，造成的损失必将进一步扩大。

“第一次就把事情做对”是著名管理学家克劳士比“零缺陷”理论的精髓之一，也是我参加工作之后不久，有一位领导告诉过我的一句话。但一次又一次的错误告诉我，要达到这句话的要求并非易事。

有位记者曾到华晨金杯汽车有限公司进行采访，进了公司首先映入眼帘的就是悬在车间门口的条幅——第一次就把事情做对。

企业中每个人都应将第一次就把事情做对当成自己的行为准则。至于如何才能做到，克劳士比先生也给了我们正确的答案，这就是首先要知道什么是“对”，如何做才能达到“对”这个标准。

克劳士比很喜欢这样一个故事：

一位师傅正在紧张地工作着，这时他需要一把扳手。他对身边的小徒弟说：“去，拿一把扳手来。”小

徒弟飞奔而去。他等啊等，过了许久，小徒弟才气喘吁吁地跑回来，拿着一把巨大的扳手说：“扳手拿来了，真不好找！”

可师傅发现这并不是他需要的扳手。他生气地说：“谁让你拿这么大的扳手呀？”小徒弟没有说话，但是显得很委屈。这时师傅才发现，自己叫徒弟拿扳手的时候，并没有告诉徒弟自己需要多大的扳手，也没有告诉徒弟到哪里去找这样的扳手。他以为徒弟应该知道这些，可实际上徒弟并不知道。师傅明白了：原来问题的根源在自己，是自己没有明确告诉徒弟做这件事情的具体要求和途径。

第二次，师傅明确地告诉徒弟，到某间库房的某个位置，拿一个多大尺码的扳手。这回，没过多久，小徒弟就拿着师傅想要的扳手回来了。

克劳士比讲这个故事就是告诉人们，要想把事情做对，首先就要让别人知道什么是对的，如何去做才是对的。在我们给出做某件事的标准之前，我们没有理由让别人按照自己头脑中所谓的“对”的标准去做。

## 做到 100%才算合格

99℃的水还不是开水，它的价值还很有限。如果我们再添一把柴，让它再升高 1℃，水就会沸腾，就可以产生大量的水蒸气，我们可以用这些水蒸气来发动机器，就会获得非常好的经济效益。

其实，很多事情只是因为执行的时候差了那么一点点，才出现了截然相反的结果。很多人会出现工作没做到位的情况，甚至有一些人都坚持完成了 99%，可是剩下的 1%却没有坚持下来。就是差这么一点点，导致很多人在自己的事业上无法取得突破和成功。

一位房地产公司的老总在和朋友的谈话中提到了曾经发生在他们公司的一件事。在 20 世纪 80 年代末期，

与他们公司有业务合作的一家公司，有一个非常负责的工程师。

有一次，公司领导要求这位工程师拍摄一个项目的全景，原本在楼上就能拍到，可是他却徒步走了 2 公里，爬到山顶上拍摄，最后拍摄的照片很好，连周围的景观都拍得很到位。当时就有人问工程师为什么要这么做，他只回答了一句：“只有把整个项目的情况都告诉了公司领导，才算我完成了任务。否则我的工作就没做到位。”

那位房地产公司的老总还说，这位工程师业务心极强，他经常说的一句话就是：“既然是我要做的事情，我肯定不会让他人担心。任何事情，只有做到 100% 才能算合格，而 99 分都是不合格的。那些 60 分万岁的说法就更不用说了。”

所以，要想把事情做好，我们的心中就必须有一个很高的标准，而不能是一般的标准。

做事之前，我们应该进行周密的调查，多多思考、论证，尽量把各种情况都考虑到，即便不可能做到最好，也要尽自己

最大的努力避免出现漏洞，哪怕漏洞只有 1% 的出现概率。大错都是由小错累积而成的。认识到这一点，我们就可以培养自己一丝不苟的行事风格了。

做事一丝不苟，就是说对待大事、小事都应该一样谨慎。其实许多小事中也蕴含着重要的人生道理。那些对小事置之不理的想法，往往是成功的绊脚石，它不仅让我们的工作做不到位，还会减少我们的生活乐趣。

所以，在工作中我们应该以最高的标准来要求自己，有能力做到最好，那就必须做到最好，能达到 100% 的目标，就绝不只做 99%。这样的行事风格往往会让我们办事的效率更高、效果更好、花的时间更少。这种高质量、高效益的方法，难道不值得一学吗？

## 你不是超人，别总想着 事事亲力亲为

在工作中，我们可能会发现有很多这样的领导，他们做事情勤勤恳恳，不管是大事情，还是小事情，都亲力亲为。他们每天都非常忙碌辛苦，可是事情完成得却并不多，也并不好。其实，什么事都去做，什么事情都要管，到头来可能一件事也做不好。

英国伟大的出版家那茨可里夫的事业非常成功，如果换成别人，可能早就忙得不可开交了，但是那茨可里夫从来都是从容不迫、应对自如的。

那茨可里夫身边的很多朋友也对他能够把事情处



理得井井有条感到非常吃惊，而那茨可里夫则告诉大家说：“我只担任指挥的工作，具体的工作我都交给那些我认为能够胜任的人去完成。因为一个人要想做出一些成就，最重要的就是要有计划，要管理得当，要有所为，有所不为。”

在一家计算机公司工作的王先生也说道：“不要去做可以让别人做的事情。”千万不要把这些创造新思想的宝贵时间和精力浪费在做一些细小的事情上。一个管理有方的领导，永远都是一个指挥家。

当然，对于领导来说，授权其实是非常不容易的。因为把权力下放之后，如果控制不好，肯定会产生一系列严重的后果。可是如果领导不进行授权，任何事情都要亲自做，那么不仅工作做不好，还会影响身体健康。

一家公司的老总王先生把当月的公司生产计划交给了生产部门的李鑫淼经理，并且要求她全权负责生产计划的实施工作，这其中自然也包括在生产计划实施过程中的人员调配、原料供给等工作。

李鑫淼接受任务之后，很快就调配好了生产计划实施过程中所需要的人员，也对一些机器设备进行了检查，一切看起来很顺利。

过了一周，王总来到生产部门视察，发现第一周的生产量就已经达到了整个生产计划的三分之一。这让王总非常生气，于是就把李鑫淼叫了过来：“你是怎么搞的，第一周就完成了这么多，如果造成工人过度劳累、机器过度磨损，该怎么办？”

李鑫淼听从了王总的意见，特意把生产速度降了下来。可是在第二周的工作汇报会议上，王总发现第二周的产量居然比第一周降低了四分之一。这下王总又不高兴了，他埋怨道：“小李，你说你是怎么回事，这周的产量怎么会下降这么多呢？你要加强对生产部门的管理啊，不然生产计划就有可能无法按时完成。”这次，李鑫淼真的不知道该怎么办了。

我们也许都看出来了，王总并不是不想让李鑫淼全权负责，他只是想督促一下李鑫淼，让她把这项工作完成得更好。但是他的方法不当，最后给李鑫淼造成了一种错觉，认为王总对自己有很多不满，从而也就失去了工作的积极性，结果工作不仅

没有进步，反而朝着不好的方向发展了。

可见，授权并不是一件简单的事情，一定要掌握一些方法。授权其实就是一种用人的策略，是一种有所为有所不为的大智慧。将自己手中的权力进行有效的下放，可以让员工感觉自己获得了领导的信任，提高员工工作的积极性，也可以增强整个团队的凝聚力与竞争力。如果你作为领导者有着事必躬亲的倾向，那么下面几点建议应该会对你有所帮助。

### 1. 学会置身事外

实际上，团队里的有些事务并不需要你的参与，有时候下属完全有能力高效地完成，可是作为管理者的你经常指手画脚，也许你确实出于好意，但是下属可能不会领情。更有甚者，他们会觉得你对他们不信任，至少他们会觉得你的管理方法存在很大问题。当你将某些事务授权给下属后，你应当学会置身事外。

如何做到呢？这里有一个小小的窍门：在你想要插手这项事务或发布某些命令之前，你可以先问自己两个问题，“如果我再等等，情况会怎么样”以及“我是否掌握了发布命令所需要的全部情况”。如果你觉得插手这项事务的时机还不成熟或者目前还没有必要由自己亲自做决定，那么你应当选择沉默。在大

多数情况下，也许根本不用你费心，你的下属们会主动地弥补缺漏。通过这样缜密的考虑，你会发现有时你的命令是不必要的，甚至只会使情况变得更糟。

## 2. 恰当地授权

当组织发展到一定阶段的时候，随着管理事务的日益增多，作为领导者的你已经无法自己处理所有的问题，这时就需要授权。从某种意义上说，授权是管理最核心的问题，也是简单管理的要义，因为管理的实质就是通过其他人去完成任务。授权意味着管理者可以从繁杂的事务中解脱出来，将精力集中在管理决策、经营发展等重大问题上。通过授权，你可以把下属管理得更好。让下属独立去完成某些任务也有助于他们成长。因此，恰当地授权非常重要，这样可以得到授权的最大好处，并可将风险降到最低。

## 3. 弄清楚究竟哪些事务可以授权

既然明白了事必躬亲的弊端，那么下一步你必须明确授权的范围，也就是说究竟哪些事务你不必“自己扛”。根据组织的实际情况，授权的范围肯定会有所不同。但这其中还是有一些规律可循的。在授权时，下面几个因素值得考虑。

（1）决策的重要性。一般来说，决策越重要，其对于团队或整个企业的影响越大，做决策的权力就越不可以被授予下属。

（2）任务的复杂性。任务越复杂，管理者本人就越难以获得充分的信息并做出有效的决策。如果复杂的任务对专业知识的要求很高，那么与此项工作有关的决策应该授权给掌握必要技术知识的人来做。

（3）组织文化。如果组织里管理层对下属十分信任，那么就可能会出现较高程度的授权。如果上级不信任下属，授权就会变得十分勉强。

（4）下属的能力或才干。这可以说是最重要的一个因素。授权要求下属具备一定的技术和能力，如果下属缺乏执行某项工作的必要能力，那么管理者在授权时就要慎重。

## 你不是机器，别总做多线程工作

所谓多线程工作，指的是在一个时间段里，同时处理多项任务。有很多人热衷于这种工作方法，以为多线程齐头并进，就能够达到事半功倍的效果。他们会在写一份报告的过程中，收一下邮件，处理一会儿数据，做一会儿图表，再回答一下同事和领导的问题，他们的视线在 QQ、Word、Excel、Outlook 之间来回切换，手指在键盘上来回游走……

这种多线程工作的状态，从表面上看好像能够让自己的脑力、体力全面运转，似乎提高了工作效率，然而现实却让人失望：越是多线程工作，就越会出现效率、专注力下降的问题。

这是什么原因造成的呢？原来，我们的大脑并不适合同时为多个任务运转，因为人脑毕竟不同于电脑的多线程处理器。电脑确实可以在多个进程之间自由切换，而且不会互相干扰。

可是若我们的大脑不停地在各种难度不同的任务之间切换，专注力必然会下降。

本来我们正在处理任务 A，脑海中已经出现了明确的框架，继续深入便可以找到突破口。可就在这个时候，我们将专注力转向了任务 B，于是之前关于任务 A 的思考和行动不得不暂时中断……这样反反复复，大脑就会变得越来越混乱，认知能力也会不断下降。更加严重的是专注力也会因此而被不断削弱，使我们更加无法集中精力。时间长了，我们的认知会变得越来越肤浅，工作效率也会越来越低下。

马瑞在一家互联网公司担任硬件工程师，因为能力突出，他经常得到同事、领导的夸奖，这让他有些飘飘然，明明不是自己的工作也经常揽上身，以彰显自己卓越的能力。

马瑞平时有摄影的爱好。有一次，公司领导对美工做出来的图片很不满意，于是马瑞主动请缨，说自己能把图片处理好。领导很信任他，就把任务交给了他。结果马瑞三下五除二就把图片处理好了，领导对此极为赞赏。从此以后但凡有这类工作，领导都会交给马瑞来解决，后来索性连设计的工作也让马瑞负责

了。这下马瑞有点力不从心了，因为除了自己的本职工作，他还要兼顾摄影、设计、作图、文案……并且每个任务都需要和其他部门的同事沟通，要不就会出现

问题。

无奈之下，马瑞渐渐地养成了多线程工作的习惯：正改着图呢，产品部门的同事来找他协商文案的修改细节；细节还没有协商完，人力资源部的电脑设备又出现了故障，找他帮忙处理；电脑设备还没修好，又有同事说网络不畅通了……马瑞总也没办法专注做好一件事，结果效率越来越低，拿出的工作成绩也很难让人满意。最后不光领导批评他，其他部门的同事也不理解他，还说他效率低下，问题经常卡在他那儿，所以才导致很多工作推进不下去……

马瑞的遭遇让我们看到了多线程工作的弊端，本来他对自己的工作得心应手，可因为承接了太多分外的工作，他必须同时处理多个任务，一心二用甚至一心多用，导致他在每个任务上都无法达到专注。长期多线程工作会加重大脑的负担，让大脑十分疲惫，无法进行深度思考，同时还会影响创造性思维的产生，导致工作效率、工作质量都日渐下降。



由此可见，我们应当尽快停止多线程工作这种不良的工作方式，在同一个时间段里只专注于一项任务，以减少思维来回切换的次数，避免大脑在认知和判断时出现失误。

我们在平时的工作和学习中应当注意做好以下几点，以尽可能避免多线程工作。

### 1. 一次只做一件事情

我们要认识到大脑的局限性，不要总试图让它同时处理大量类别不同、难度各异的信息，以免影响专注力和效率。比如我们正在进行一项需要发挥创造性思维的工作，此时突然收到了客户发来的一条信息，我们不得不马上停下工作，与客户沟通，可能只用了短短几分钟就解决了客户的问题，但大脑却要从创造模式陡然切换到沟通模式，然后又要回到创造模式上，这必然会给大脑造成很大的负担，也会让我们的出错率上升、效率下降。

我们应当专注于当下，每次只做一件事情。写作的时候就不要听带有歌词的流行音乐，也不要经常和他人聊天；与他人沟通的时候，不要一边说话，一边打字，还一边看着手机……只有每次专注于一件事情，才能让大脑保持稳定和高速的运转，也才能够把每一件事情都做到尽善尽美。

## 2. 处理中途穿插的任务时，也要保持专注

在工作和学习中，中途随时都有可能穿插进来新的任务。如果这项任务并不特别紧急，我们可以先将它记在记事本上或添加进当天的工作列表中，然后集中精力处理自己正在处理的任务，以免注意力被随意中断。

当然有的时候穿插进来的任务十分紧急，需要尽快处理。那么我们在暂停手中工作的时候也不能过于随意，要简单记录一下工作进程。比如报表做到什么程度，下一步应当填写什么内容；教材学到了什么程度，下一步应该从哪里继续阅读等。然后我们可以把相关的文件、资料放在一个叫作“待处理”的文件夹中。穿插任务处理完成后，我们可以休息一下，让被占满的大脑有个清空的时间，之后再打开“待处理”文件夹，根据之前的记录，从中断的地方继续开始工作或学习。

总之，我们应该时刻提醒自己：保持专注才能够提升效率。不要总是贪心地想要把多项工作同时做好，而应当专注于手头的任务，一件一件处理好，这样才能真正提高自己的效率。

## 先从最容易、最有把握的事情做起

先做最有把握的事情，就好像是果农在摘果子的时候，先摘最下面的果子，这并不意味着投机取巧、避重就轻。

先做最有把握的事情，循序渐进、由易到难地做事，这样在困难越来越大的时候，我们才能沉着应付，而不会失了方寸。如果一上来就做最困难的事情，很容易遭受失败。

我们都知道，很多举重运动员在练习举重之初，都先从他们举得动的重量开始，经过一段时间之后，才会慢慢增加重量。

优秀的拳击经理人，都会为自己的拳师先安排较容易对付的对手，在其积累了一定的实战经验之后，才会逐渐安排他和较强的对手交锋。

你应该把自己的目光稍微放低一些，以一种轻松的心情去

把最有把握的事情做好，这样就能够增强你的信心。

查斯特·菲尔德博士曾经说：“从一个容易成功的对象开始，成功就显得容易了。”

有一次，李刚为股票经纪人刘军的经纪公司提供咨询服务。李刚对销售资料进行分析后，得出了一系列的结论。李刚觉得应该先就自己的这些发现和该公司后勤部门的高级主管进行一番沟通，之后才能更有效地帮助刘军的公司解决问题。于是，李刚便安排了一个有后勤部门和企业其他部门（如销售、交易、研究等）管理者参加的会议。

会议上，李刚分析了公司日常管理中存在的一些问题，尤其是时间管理上的严重问题——管理者和员工都没有将时间利用好，导致公司运行效率低下。会上李刚直截了当地提出了他的意见，并帮助该公司建立了一套完善的时间管理制度，可以让公司逐渐走上高效发展的道路。

李刚的这个说明会其实产生了两个效果。第一，它使那些当初对李刚的出现不以为然的主管们认识

到，他们是有问题的，而李刚可以帮助他们解决这些问题。

第二，由于李刚及时将自己的发现告知了该公司的管理者和员工，使他们对李刚的态度发生了改变，这也使得李刚更容易展开下一步的工作。

在会议之前，李刚有点像纸上谈兵的 MBA。会议之后，李刚成了帮助刘军公司解决问题的人。

就这样，通过先做最有把握的事，李刚获得了客户的信任和支持，使得客户更有热情，也让自己的工作进行得更顺畅了。

## 切忌什么事都做，但都只做一点点

我们经常在开车的时候打电话，在看电视的时候剪指甲，在开会的时候思考午饭吃什么，在回复邮件的时候顺便讨论一下办公室趣闻……生活中、工作中这样一心多用的时候比比皆是，貌似这并没有影响我们什么。但是纽约心理学教授乔治·H·诺斯拉普博士却表示：在同一时间段内做几件事，会令我们产生心烦意乱的情绪，因为在一心多用的时候，我们很难集中注意力。

我们都听说过“小猫钓鱼”这个故事。

一天猫妈咪带着小猫到河边钓鱼，看着调皮的小猫在前面走，猫妈咪叫住小猫语重心长地说道：

“猫儿啊，咱们今天一定要努力钓鱼才会有晚餐，

你知道吗？”

“我知道啦！妈咪，可是怎么努力啊？”小猫反问猫妈咪。猫妈咪眯起眼笑着说：

“你还这么小，等你再大一些我再教你钓鱼的技艺，今天你只要一心一意地钓就行了，千万不要三心二意。”

小猫对三心二意这个词很是困惑，嘴上却说：“知道啦！”

走到河边，猫妈咪叮嘱小猫：“我们开始钓鱼吧，记住要专心致志啊！”说着便坐下来，开始钓鱼。小猫见状也坐了下来，可是不一会儿它的心思就不在钓鱼上了。一只蜻蜓飞过湖面，小猫的注意力被蜻蜓吸引；一只蝴蝶飞过湖面，小猫又想要去抓蝴蝶；一架飞机在天空划过，小猫站起身，追着飞机跑了起来……

当太阳西沉时，猫妈咪看着小猫空空的水桶，说：

“跟你说不要三心二意，你还是没有做到，你看你桶里什么都没有，晚上可吃什么啊？妈妈告诉你，一心一意地做一件事才会成功！”

故事里的小猫不能专心致志地钓鱼，结果一无所获。生活

中的我们也会犯同样的错误，几件急事缠身的时候，总不能一心一意、一件事一件事地做，总想胡子眉毛一把抓，结果可想而知，必定一事无成。

法国侦探小说家乔治·西默农是现代高产作家之一。一次一位记者采访他，询问他高产的原因，乔治·西默农是这样回答的：“创作一本小说的时候，我必须做到与世隔绝，做到‘三不’——不看信件、不接电话、不见客人，这样才能全身心地创作，作品也才会精彩。”

乔治的成功正源于只做一件事情，试想如果他在创作的时候总是分心，也许就不会创作出如此精彩的作品了。

心理学教授辛迪·勒斯蒂格通过实验发现，同时做很多事，并且都做成功，几乎是不可能的，不断地转换任务会使效率降低将近四成。

很多人把一心多用理解为勤劳。勤劳是我们国家的传统美德，但是勤劳与一心多用有着很大的区别，前者主要表现为在自己的能力范围之内，迅速且高质量地完成分内工作；而后者是指在同一时间段内，分散注意力去做多件事。



李珊刚毕业半年，在一家外企做行政专员。她平时的的工作极其琐碎，因此常常忙得焦头烂额。每天到单位之后李珊先要查询上司来电，接着要打印邮箱里上司发来的文件。常常在执行这些事务的时候，上司又会给李珊安排新的工作，如准备财务部要的出差报销单、汇总营销部这个月的任务表……李珊不得不放下手头的工作，来应付上司的临时安排。

上司的安排一股脑发给李珊，而李珊总想赶快完成，一时也理不出应该先完成哪个，于是东做一下，西做一下。打印文件的时候她觉得制作工作报表更重要，于是回到电脑前制作报表；制作了一会后，她又想着整理会议记录很紧急，于是又开始整理会议记录……结果，等到上司来要工作成果的时候，李珊才发现自己什么都没完成，每样工作都只完成了一小部分。

李珊每天的工作状态都是这样的，虽然忙得不可开交，但毫无效率可言，最关键的是李珊常常感觉自己疲惫不堪，不知道应该怎么解决。

无论是在生活中，还是在工作中，我们都会遇到李珊这样的情况，专心做一件事的时候，心里会有一个声音在说：那件

事更重要，赶紧去做那件事吧！但是要知道，即便这些事情都很重要，我们也不会长出三头六臂一下子完成所有事。所以这个时候，我们只能选择做一件事，即最重要的那件事。

每次只做一件事，对于提高效率而言是至关重要的。一个人要想做好一件事，就需要凝聚心神、心无旁骛，这样才能够最大限度地发挥潜能，而频繁地从一项工作转换到另一项工作则是浪费时间和精力的一种做法。

我们在工作当中应该避免不必要的工作转换，尽可能地把一件事情做好、做透、做到位，然后再去考虑下一件事。同时，当做完一件事情的时候，往往会产生一种解脱感和满足感，甚至还会有一种成就感，这是一种非常好的心理状态，也是保证下一件事也能做好的必要前提。

现如今生活条件越来越好，但是人们却感觉越来越疲惫，并且还经常伴随着无奈。原因就是人们被这世上太多的诱惑和太多的琐碎事情分散了注意力，在与大局无关的地方逗留过久，被无关紧要的事消磨了过多的意志。

按事情的重要性来做事，并且每次只做一件事情，这才是“与时间赛跑”的人应该谨记在心中的至理名言。

## 远离过劳，休息的时候 也要专心致志

为了提高做事效率，我们一定要保证高质量的休息。否则，即使花费再多的时间去做事，效果也不会好。

很多时候，我们为了完成自己的工作计划而忙着赶进度，虽然做到了全神贯注地工作，但忽视了休息和放松，结果不仅工作效率没有提高，精神状态也日渐下降。

其实只有休息好了，我们才能精力充沛，才能更好地去工作。想让休息质量得到提高，我们就应该做到“该做事的时候做事，该休息的时候休息”，休息时要让身体和精神同时放松，这样我们的身体机能和精神状态才能够得到恢复。

具体而言，我们怎样才能做到劳逸结合呢？

### 1. 按时吃早饭

经常不吃早饭的人很难保持最佳的工作状态。因为我们可能会提前产生饥饿感，所以就无法专心工作，一直期盼午饭时间快到来；同时，不吃早饭还会导致我们在午饭后容易犯困。为了提高工作效率，一定要记得吃早饭，这是很有必要的。

### 2. 做一些有氧运动

我们可以通过步行或者慢跑来放松自己。运动可以缓解我们的压力，让身体内部的血液流动起来，使我们精神焕发。

### 3. 要有积极的想法

可能这一点看起来非常简单，很多人都能想到，但是能做到的少之又少。我们不要总想着事情最糟糕的一面，而应该看到事情积极的那一面，这对保持良好的精神状态有很大的帮助，精神状态好了，做事效率也就有了保障。

### 4. 每过 30~45 分钟短暂放松一下

连续工作 30~45 分钟后，我们可以停下手头正在进行的工作，看看窗外的风景，或者出去呼吸一下新鲜的空气，这样，

当再次回到工作中后，我们的精力就更充沛了，注意力也更集中了。

### 5. 午饭后散一会步

午饭后即便只散步短短的 10 分钟，也对我们下午保持精力旺盛很有好处。

### 6. 不要进行长时间的闲谈

闲谈是一件比较有趣的事情，但是长时间闲谈就是一件浪费时间的事情，对我们并没有什么益处。我们所说的劳逸结合并不是指工作一段时间后就一直放松休息，而是有时间限制的。无休止的闲谈可能达到放松的目的，但是也耽误了我们的工作，这是不好的。

### 7. 对别人的“紧急”请求不要做出过快的反应

当别人需要我们提供紧急帮助时，我们应该学会问“最晚需要在什么时候完成这些事情”。然后再对自己当天的工作安排进行适当的调整，帮助别人的同时，要保证自己当天的任务不受到影响，更不能因此挤占自己的休息和放松时间。

## 8. 学会忙里偷闲

即便是在忙得不可开交的时候，我们也要学会忙里偷闲，哪怕只是在公园里看看小孩子们玩耍，或在自己的工位上闭目养神一小会，或者打开网页看一小会新闻，都可以让我们获得片刻的休息，使我们不至于忙得精疲力竭。

总之，只有做到劳逸结合，我们才能更好地利用有效的时间，让自己的工作效率更高，把事情做得更好。

## 及时检查自己的工作， 才能带来效率的提升

在生活当中有这样一些人，他们得到的工作指示其实很明确、很具体，能力也不错，然而他们却经常陷入低绩效的泥潭中无法自拔。

那么到底是哪些因素导致了这种现象呢？

经过一番调查我们发现，这些人执行不力最主要的原因就是他们执行任务的时候没有及时跟进检查自己的工作。这导致他们做着偏离了正确轨道的事情却不自知，如此，工作结果自然很难有保障。

宋华本科学习的是新闻专业，毕业之后到一家成长迅速的报社担任记者。宋华下决心要做出一番成绩来，向众人展示自己的才华、证明自己的实力。

有一天，宋华从编务会上了解到，因为临时扩版，第三版的《每日论坛》栏目还缺少一篇关于某医学专家的特约文章。总编为此事非常着急，宋华认为自己表现的机会到了，因为她对医学是非常了解的。她立即向总编保证，她能够如期完成这件事情。当然，她也知道时间是非常紧迫的。

回到办公室之后，宋华为了能够按时完成这篇文章，立即上网收集相关资料。也许是因为太兴奋、太紧张了，宋华在搜索资料的时候竟然把这位医学专家的名字漏输了一个字。结果，宋华得到的是另外一名医学人士的资料。

由于时间紧，她来不及细看资料，就匆匆列出了一份采访提纲。在采访那位医学专家的过程中，宋华也发现这位医学专家说的与她所掌握的资料并不太相符；虽然有一些疑惑，但是她并没有放在心上。回来之后，宋华将网络上收集的资料和采访资料进行了整合，连夜赶制出了一份特别报道，交给了总编。



结果可想而知，第二天报纸面市，这篇失真的文章立即引起了轩然大波，甚至有不少读者开始怀疑报纸本身的真实性。为了挽回读者的信任，报社不得不公开向两位医学专家道歉。宋华也因此受到了严厉的处罚。

其实，宋华所犯的错误是完全可以避免的。如果在执行任务的时候，她及时跟进检查一下自己的工作，报道失真的错误就不会发生。但是可惜的是，“得意忘形”的宋华并没有这么做。

毋庸置疑，及时检查自己的工作是有有效执行的有力保障。人们应该重点检查以下内容。

第一，及时了解自己是否在按原定的计划执行，考虑有没有妨碍工作进展的意外情况出现，是否对出现的意外情况给予了及时解决。

第二，审视一下自己的工作效率，看看与整体进程是否一致。

第三，反思、检讨自己的执行情况，以便进一步改进工作的方法。

追求高效率的人在跟进检查自己工作的时候，从来不会忽视关键细节。为了防止遗漏，他们在接受工作之后，通常会建

立一份详细的执行计划，检查的内容也被转化成具体的行动及时间表上的文字。这样一来，他们便可以在工作的同时，随时随地跟进检查自己的工作。

## 培养习惯：

学会“断舍离”，专注于至关重要的事情



人的痛苦大多来自做选择时的矛盾与冲突。矛盾的产生来源于有冲突的双方，如果我们完全舍弃掉其中的一方，那么问题就不存在了。没有了那么多矛盾，时间就不会在毫无必要的冲突中被浪费掉，同时我们的精力也能够专注在更重要的事情上，我们的执行力也会得以增强。

## 不做工作狂，给思考留足时间

步入社会以后，工作几乎成了我们的主要生活内容。生存在这个世界上的人，都离不开工作。人的一生，从呱呱坠地到离开人世，几乎有一半以上的时间在工作。

很多人把“工作是美德”视为金科玉律。可是，调查研究显示，工作并不能让生活更美好。为什么我们周围总有一些人过得不愉快，为什么他们认为自己工作就是在受折磨？其实，工作对于人生幸福的贡献率远远没有人们所想象的那样大。

大部分人一天的工作时间，从理论上来说是 8 小时，可是若再加上准备工作和加班时间，我们每天用在工作上的时间远远超出 8 小时。人们对待工作强调勤劳、早出晚归、鞠躬尽瘁等，以升迁和成功为工作目标，将自尊和赚钱的能力紧密结合在一起。

人们认为工作能体现自己的价值，拓展自己的发展空间，同时还能让自己感到满足与喜悦，获得成就感，赢得他人的尊重，这些正是现代人所追求的东西。

甚至有一些工作狂认为，如果缺少了工作，他们的生活就会变得索然无味。所以，他们全身心投入到了工作中，让自己像一台高速运转的机器一样从不停下来。可是长时间的运转，不注重劳逸结合，身体迟早会出现问题。

研究发现，那些所谓的工作狂其实都有他们各自不同的工作动机。有的人想借工作来麻痹自己；还有的人因为激烈的竞争需求，将工作视为自己的胜利，忙得不可开交就代表自己高人一筹……

心理学专家对工作狂的表现进行了分析，结果认为工作狂有以下几个特点。

第一，工作狂偏好技能，他们认为生活中的一切都离不开技能，即便遇到了并不需要技能的事情他们也会尽量回避。

第二，工作狂的心中充满原则、方法、步骤、目标、策略等，对自己和同事要求苛刻。

第三，工作狂对待事情有股倔劲儿，不会轻易放过任何事。

第四，工作狂往往无法享受“现在”的感觉，他们完全受

制于工作的目标成果和终点。

第五，工作狂对效率非常看重，一点损失和浪费都会让他们勃然大怒。

我们可以将上面的这些分析和自己做个对比，看看自己是不是工作狂。当然要不要变成工作狂也完全由我们自己决定。只是，无论什么时候，我们都要明白这样的道理：热爱工作并没有错，可是很多人往往让自己变成了工作的奴隶，完全被工作操纵。

我们不要做工作的奴隶。那些工作狂往往会不自觉地给自己以及周围的人带来压力，也往往对别人的“感觉”视而不见。其实有的工作狂对自己的生活缺乏信心，他很在乎别人的评价，所以才会期望通过自己加倍的工作来换取别人的肯定。事实上我们没有必要太在乎别人对我们的评价，否则这些都会成为我们思想上的包袱。

我们对待工作需要热情，但不要整天把自己的时间都用在工作上，而应该给自己留有足够的思考时间，不要让自己整天忙忙碌碌，却没有多少收获。

## 告别匆忙，提升专注力

很多人一味忙碌可是并没有多少实质性的收获。因为他们做事太草率了，总是冒冒失失的，这能有好的收获吗？

冒失是指遇到事情不经过深思熟虑就匆忙做出决定。俗话说，心急吃不了热豆腐，如此匆忙的决定能取得好的效果吗？答案显然是否定的。

这样的人往往不进行认真思考，对事情的预判会出现偏差，在没有考虑好主客观条件的情况下贸然行事；他们热衷于追求快节奏的生活，在一件事还没有做完时就去做的另一件事或几件事一起干。

不论做什么事情都不要太匆忙，在没有搞清楚事情的来龙去脉之前不要急于表态或做决定，差错往往就出在匆忙之中。匆忙做事不但不会提高我们的工作效率，而且会给我们的工作

带来许多麻烦。

正确的做法应该是：弄清事情的缘由，做出执行的具体安排，这才能提高我们的办事效率。一位著名的企业家曾经说过这样的话：“你应该在每一天的早上制订当天的工作计划，仅仅5分钟的思考就能使你一天的工作显得非常有效率。”

我们可以做这样一个假设：一家公司开发出了一种新产品，如何开拓市场，通过什么渠道寻找经销商就成为摆在公司领导面前的重要课题。如果你是这家公司的领导，你该怎么做呢？是一到达某个地方就急于四处走街串巷找客户呢，还是先根据市场调查情况制订出自己的拜访路线和计划呢？

在做一件事情之前，周密的调查和分析会帮助我们找到解决问题的最佳方案。这就是所谓的磨刀不误砍柴工。一味着急的人，往往也是最终失败的人。好的钟表运行规律，不快也不慢，而有智慧的人做事也是这样的，他们并不匆忙，但也绝不拖沓、踌躇、莽撞。有条不紊、不慌不忙、绝不拖延是他们的行事风格，也是他们取得成功的法宝之一。

那些做事总是匆匆忙忙的人，往往会在后来花费更多的时间去“修补”自己第一次没做好的事情。倘若我们真没时间把每件事都做好、做完，那也至少应该把最重要的事情高质量完成。



也许你会认为做事的时候不匆忙其实是一件很简单的事情，只需要自己在做事的过程中多多注意即可。这样想是错误的。那些习惯于做事匆忙的人，不论做什么事情都是匆匆忙忙的，这种习惯一旦形成，可不是一朝一夕就能改变的。要想克服做事匆忙的坏习惯，就要从长计议，在自己做每一件事情之前都制订出计划和目标，并且长期坚持下去。时间久了，坏习惯就会被好习惯替代。

## 准时和敏捷能帮助你提高效率

能力是人们完成一个目标或者一项任务体现出来的综合素质，它通常是准时和敏捷的必然产物。很简单，如果一个人能在短时间内高质量地完成任务，人们就认为他能力强。

凡是事业上取得重大成果的人，都会有准时和敏捷的优点。倘若一个人在做事的时候不守时，经常迟到，办事总比他人晚半拍，那么在日常的人际交往中，别人就会对他产生不信任感。尽管他可能是很忠诚、很可靠的，可是他的不准时会让他在对方心目中的形象大打折扣。

在为人处事的过程中，准时和敏捷的重要性是不言而喻的。做事就应做到不错过一分一秒，及时抓住时机。这样的人在事业上一定能取得喜人的业绩。拿破仑曾经说，他能将奥国的军队打败，很主要的原因就是奥国的军人不懂得“5 分钟”时间

的重要性。他说：“每错过一分钟，即是给予‘不幸’多一分可乘之机。”

不论事情发展到什么阶段，那些有强烈时间观念的人总能够做到既不浪费自己的时间，也不浪费他人的时间，所以他们能更容易实现自己的目标。而那些不够敏捷、无法守时的人，往往会让良好的晋升机遇与自己擦肩而过。

奥林尔斯是美国一家大型企业的老总。有一天上午 9 点，他约一个年轻人来他办公室谈事。因为之前那位年轻人曾经委托奥林尔斯给他介绍一份工作。刚好，奥林尔斯给他找到了一个比较合适的职位。

这天，奥林尔斯打算带这位年轻人去见一位在铁路系统工作的领导，因为那位领导也跟奥林尔斯打过招呼，让他帮忙物色一个职员。可是那位年轻人 9 点 20 分才来，这个时候，奥林尔斯已经在和另一个人谈事情了。

过了几天，那位年轻人请求奥林尔斯重新会见。奥林尔斯问他为什么上次没有准时到来？年轻人回答说：“先生！我那天是在 9 点 20 分到的。”奥林尔斯立

刻提醒他：“可是咱们定的时间是9点整啊！”“是，这我知道。”年轻人支支吾吾地回答说：“有点事情耽误了，只相差了20分钟的时间，应该没有什么大关系吧！”“不！”奥林尔斯一脸严肃地对他说：“怎么会没多大关系呢？就是在那20分钟里，你失去了你想做的工作，他们已经录用了另一个人。”

曾经有一位哲人这样对他的朋友说，他把时间看得很重要，在他眼里，一小时的时间就相当于1000元。要是我们都能像那位哲人一样珍惜自己的时间、抓住自己的时间、充分利用自己的时间，让自己成为时间的主人，那么我们也就成了财富和成功的主人。

鲁迅先生曾经说过，时间就是生命，无缘无故地耗费别人的时间，就是在图财害命。不管对别人还是对自己，我们都要有强烈的时间观念，不要认为几分钟、几秒钟的时间那么短，做不了什么事。实际上，在关键时刻，往往就是那短短的几分钟、几秒钟，便决定了整个事情的走向。因此，时间不容忽视，哪怕是一分一秒，我们都要争取。时刻做个准时的人，做个敏捷的人，本着分秒必争的态度去对待事情，相信一定会有惊人的成果等着我们。

## 每天提高 1%，每天都前进一小步

人生在世，怎么追求进步？其实很简单，只要每天能提高 1%，最后累积起来就是一个很庞大的数字。对于 1%，不要忽视，不要小看，而应该给予足够的重视！每天都前进一小步，自己的人生就能前进一大步。

几年前，史会明在一家外企做销售总监。自从当上了总监，他的生活就发生了很大的变化，工作更忙了，应酬更多了。就这样一晃几年过去了。结果，在这几年的发展过程中，一名学历比他高的下属开始崭露头角。这名下属的能力比他强，销售业绩特别好，常常在公司举行的绩效考评中名列第一。所以他便被推上了总监的位子，将史会明取而代之。

史会明之所以会落得这样的下场，就是因为他当上总监之后，不重视提高自己，最终才被人取代。所以，我们不论处在什么境地，都要不断提高自己，否则就可能会被别人超越。

事实上，让自己每天都取得很大的进步比较难，只要能做到“每天提高 1%”就可以了。只有每天都在不断的进步与突破之中，我们才可能成功。

我们都知道积小流成江海和水滴石穿的道理，若想获得伟大的成就，就必须从获得小的成功开始，点点滴滴积累，最终才会结出硕果。

很多歌唱家每天都练嗓子，就是为了让自己的水平一直得到提高。一位古典音乐家曾经说过这样的话：“一天不练，自己知道。两天不练，妻子知道。三天不练，听众知道。”

其实不论是对企业，还是对个人，每天提高 1%并不是一件很困难的事情。比如制作一个小零件，我们一小时能生产 100 个，倘若把自己的效率提高 1%，那每小时就能生产 101 个。要达到这样的目的其实很简单，并不需要对原来的生产方法进行大范围的改进，也不需要大量的人力和超常的生产速度，而只要我们稍微加把劲就能实现。

我们要把自己的效率提高 1%，就要对自己的时间进行更加

合理的安排。为此，我们可以参照下面这些方法。

### 1. 将自己的起床时间提前 1%

其实人人都想提高自己的办事能力，都想让自己的时间更有效，可是很多人没有找对方法。那我们可以试试，把自己的起床时间提前 1%。也许有人会说睡眠不够让人感到疲倦，更加影响工作。其实，并不是这样的。提前一点起床通常不会影响我们的睡眠效果。相反，通过长期坚持，我们会发现利用这一点时间能收获很多东西。

### 2. 少浪费 1%的时间

该如何让浪费时间的事情减少呢？我们可以尽量避开那些浪费时间的活动，譬如少参加一些跟自己生活、工作无关的协会、志愿者活动、社区组织的活动等。如果觉得这些活动对自己有益，而且也感兴趣，当然是可以去参加的。但我们不能总跟在别人的后面，别人参加什么，自己就参加什么，而要根据自己的兴趣爱好有选择地参加。

### 3. 试着让自己的思考速度提高 1%

人常说，脑子越用越灵。思考问题和做事情是一样的，都

有一个循序渐进的过程。平日遇事我们应多思考，提高自己的思考速度，让大脑受到更多的锻炼。

朋友，你不妨按照上述的方法去试试。看似 1% 的进步非常小，可是它很有后劲儿，只要能一直坚持下去，一个月、一年之后，我们就会发现自己取得了很大的进步。对任何人来说，倘若每天都能提高 1%，那将是非常了不起的事情。

成功和失败之间并没有非常遥远的距离，在很多时候，倘若我们能让自己每天都得到提高，那么最终我们一定会成功；若不能让自己每天都得到提高，我们就只能踏步不前甚至倒退。这就是它们之间的区别。成功总是在不断的进步中实现的，若今天的我们和昨天相比没有什么进步，那么在竞争的独木桥上我们迟早会被挤下去。



## 用最简易的方式去做事情

在生活和工作中，当我们经过了努力但事情仍然没有进展的时候，我们就要想想是不是有更好的方法。有时候正确的做事方法比持之以恒更重要！

很多事情不可能总是一帆风顺的，当遇到困难的时候，我们绝对不应该一味地蛮干下去，而应该多动脑筋，看看自己所努力的方向对不对、采取的方法对不对。

曾经有一家公司想要招聘一名业务代表。王敏和王欢是进入最后面试环节的两位优秀候选人，他们被分别通知在不同的时间段来面试。

王敏在面试过程中，对各种问题对答如流，他自我感觉非常好。面试过程中，负责面试的一位考官忽然递给他一把钥匙，并且随手指了指室内的一扇小门，

说：“请帮我到那间屋里面去拿个茶杯来。”

王敏接过钥匙就去开那扇小门，钥匙非常容易就插进了钥匙孔中，可是无论如何也拧不动。王敏非常耐心地鼓捣了好一阵子，但就是打不开锁。他回过头来很礼貌地问那位考官：“请问是这把钥匙吗？”

“是的，”考官抬头看了看王敏，并且还补充了一句，“错不了，就是那把钥匙。”然后低下头接着看他手里的材料。

王敏又试了几次，可还是打不开门，于是就转身走到考官面前，很为难地说：“门打不开……”

考官此时打断他的话说：“那好吧，你回去等通知吧。”

而王欢在回答问题时候的表现不如王敏优秀，可他很快就从那间屋里取来一个茶杯。考官为他倒了一杯水，高兴地告诉他：“喝杯水，然后签一下协议，你已经被录用了。”

原来那间屋子不仅仅只有一扇门，除了考官房间里面的那扇门外，还有另外一个门。王欢用钥匙打开了另外那扇门，成功拿出了茶杯。

所以说，当我们面对问题的时候，不要只从问题的直观角度去思考，若问题迟迟得不到解决，我们一定要不断发挥自己的智慧和潜力，从相反的方面去寻找解决问题的办法，这样才会让问题出现新的转机。

我们无一例外地被教导过，做事情要有恒心和毅力，比如“只要努力，再努力，就可以达到目的。”“不惜代价，坚持到底！”可也正是这样的“教条”，才使得我们即使有捷径也不敢去走，即便撞到了“南墙”也不肯回头。其实，我们不应该被这些“教条”束缚，遇到挫折时，要学会换个角度去思考问题，考虑一下有没有其他更简单的方式。转换角度后我们或许就能轻松打开另一扇“门”。

## 只在值得做的事上投入你的专注力

你有没有发现事情永远都做不完，时间也永远不够用？这绝不是你个人的原因，而是这个社会导致的。因此你得善于利用时间，好好经营自己的生命，让生活“简单化”，找出对自己而言重要的事情，然后分配时间把这些事情做好。

有时候为了能够有更多的时间去做自己真正想做的事情，我们必须花钱请别人来做自己做不好的，甚至是没时间做的事，比如每周请人来家里打扫一次，这样你就可以把时间省下来做其他的事情。

对于大多数人来说，只是因为没有好好计划和利用每一天的时间，自己才会陷入紧张和压力当中。

让生活“简单化”，你可以尝试做做下面的练习，把你该做的事情一一列出来，然后重新规划你的生活。你需要笔和记事

本来做这一项练习。

首先，打开记事本，在新的一页最上方写上今天（或明天）的日期，在日期底下，画两条竖线，将这一页分隔成三栏，由左至右分别填入“将做的事”“时间及地点”和“成果”。

其次，在第一栏“将做的事”里面，大概记一下今天或明天你想完成的事。这个清单可长可短，只需要写下你觉得重要或者非做不可并且能够确保完成的事。接着在“时间及地点”一栏当中仔细填入相关要求。

第三，一天结束之前，用 10 分钟来检查这张表，并将事情的完成结果记录在“成果”那一栏，欣赏自己一天当中所完成的所有事，给自己一个爱的鼓励。

第二天，在新的一页做同样的记录，前一天还没有完成的事情，就把它列在当天“将做的事”的第一位，继续完成。

除了这些方法，我们还可以寻找一些好帮手。做好时间的管理，必须学会找帮手。经过以下的练习，你将变得更加信任他人。

第一，寻找适合的人选。你的帮手必须拥有必要的知识和经验，能够处理好你所交代的事，当然你也可以找位老师指导你。

第二，以积极正面的态度来寻求协助，并且与你的帮手保

持良好的沟通。对他们的能力与表现给予真诚的赞美，同时要感激他们对你的付出。你可以说：“我了解你还有其他事情要忙，所以我真的非常感谢你的鼎力相助。”

第三，一旦你为别人安排了工作，那么在把工作内容解释清楚之后，请不要再过分干涉。别人可能有他自己完成工作的方法，哪怕这一方法和你的不一样，也请尊重他的处理方式，除非这件事情的方向已经偏离了、错误了。如果事情进展得很顺利，那么就不要再吝啬赞美；如果不理想，也请坦诚地提出来，但仍然要感谢他们的付出。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

**图书在版编目（CIP）数据**

专注力：有效管理时间的关键 / 吴学刚，李小会编著.

—北京：电子工业出版社，2019.8

ISBN 978-7-121-36916-2

I. ①专… II. ①吴… ②李… III. ①注意—能力的培养—通俗读物  
IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 122368 号

策划编辑：刘 晓

责任编辑：刘 晓

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：19 字数：243.2 千字

版 次：2019 年 8 月第 1 版

印 次：2019 年 8 月第 1 次印刷

定 价：69.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：307188243（QQ）。

## 反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396; (010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036